|  |  |
| --- | --- |
|  |  **РАССМОТРЕНО:** На педагогическом совете «26» августа 2016 года  **УТВЕРЖДЕНО:** **Пр. № 57 от 29.08.2016г.** Директор ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области»**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Стрижакова** |

 ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

 «ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

НА 2016-2017 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ СЕЗОН



Белгород – 2016 г.

**Режим работы учреждения:**

Количество групп и учащихся в ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОТДЕЛЕНИЯ** | **КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ** | **ВСЕГО** |
| **СОГ** | **НП** | **Т** | **СС** | **ВСМ** | **человек** |
| **СПОРТ ГЛУХИХ** |  |  |  |  |  | **191** |
| Армспорт |  | 7 |  |  |  | 7 |
| Баскетбол |  | 22 | 11 |  |  | 33 |
| Легкая атлетика |  | 31 | 3 | 3 |  | 37 |
| Плавание  | 8 | 8 |  |  |  | 16 |
| Настольный теннис |  |  | 12 |  |  | 12 |
| Футбол |  |  | 31 |  |  | 31 |
| Пулевая стрельба |  | 6 | 20 | 7 | 6 | 39 |
| СОГ | 16 |  |  |  |  | 16 |
| **СПОРТ СЛЕПЫХ** |  |  |  |  |  | **151** |
| Армспорт  | 37 |  | 6 |  |  | 43 |
| Легкая атлетика |  | 4 | 2 | 3 |  | 9 |
| Плавание  | 11 |  |  |  |  | 11 |
| Настольный теннис | 11 |  |  |  |  | 11 |
| Шахматы/ Шашки | 22 |  |  |  |  | 22 |
| СОГ | 55 |  |  |  |  | 55 |
| **СПОРТ С ПОДА** |  |  |  |  |  | **90** |
| Армспорт |  | 3 |  |  |  | 3 |
| Легкая атлетика |  | 8 | 1 | 4 | 1 | 14 |
| Настольный теннис | 1 |  | 2 |  |  | 3 |
| Пулевая стрельба |  |  |  | 10 | 5 | 15 |
| Плавание  | 19 | 14 |  |  |  | 33 |
| Стрельба из лука |  | 6 |  |  |  | 6 |
| Шахматы/ Шашки | 2 |  |  |  |  | 2 |
| СОГ | 14 |  |  |  |  | 14 |
| **СПОРТ ЛИН** |  |  |  |  |  | **201** |
| Армспорт  | 1 |  | 1 |  |  | 2 |
| Легкая атлетика |  | 12 |  |  |  | 12 |
| Плавание  | 9 | 38 |  |  |  | 47 |
| Футбол  |  | 10 |  |  |  | 10 |
| Настольный теннис | 1 | 34 |  |  |  | 35 |
| СОГ | 95 |  |  |  |  | 95 |
| **ОВЗ** | 130 |  |  |  |  | **130** |
| **ВСЕГО:** | **432** | **203** | **89** | **27** | **12** | **763** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  | **ГРУППЫ** | **ВСЕГО** |
| **СОГ** | **НП** | **Т** | **СС** | **ВСМ** | **групп** |
| Баскетбол |  | 2 | 1 |  |  | **3** |
| Легкая атлетика |  | 5 | 1 | 2 | 1 | **9** |
| Плавание  | 2 | 4 |  |  |  | **6** |
| Настольный теннис |  | 3 | 1 |  |  | **4** |
| Футбол |  | 1 | 2 |  |  | **3** |
| Пулевая стрельба |  | 1 | 2 | 3 | 2 | **8** |
| Армспорт  |  | 1 | 1 |  |  | **2** |
| Стрельба из лука |  | 1 |  |  |  | **1** |
| Спортивно-развивающие программы(спортивно-оздоровительный этап) | СОГ | 19 |  |  |  |  | **19** |
| Армспорт  | 3 |  |  |  |  | **3** |
| Шахматы/Шашки  | 3 |  |  |  |  | **3** |
| Стрельба из лука | 1 |  |  |  |  | **1** |
| Плавание | 4 |  |  |  |  | **4** |
| Настольный теннис | 1 |  |  |  |  | **1** |
| **ВСЕГО:** | **33** | **18** | **8** | **5** | **3** | **67** |

Тренировочные занятия в ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области» проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов (для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий до 21.00 часов, для занимающихся старше 18 лет допускается окончание занятий до 22.00 часов) с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Деятельность Учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни. Продолжительность одного часа составляет 60 мин, включая короткие перерывы продолжительностью 15 мин.

Продолжительность одного занятия:

* - на этапе начальной подготовки – 2 часа;
* - на тренировочном этапе – 3 часа;
* - на этапе спортивного совершенствования – 4 часа в день;
* - на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа в день, при проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по программам спортивной подготовки и с различными нозологическими группами, при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов или спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

| **Этап****спортивной подготовки**  | **Период**  | **Минимальная наполняемость группы****(человек)** | **Оптимальный (рекомендуемый) количественный****состав группы (человек)** | **Максимальный количественный****состав группы (человек)2** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап высшегоспортивного мастерства | Весь период | 1 | 1-3 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 1 | 4-7 | 7 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)1 | Углубленнойспециализации | Спорт глухих-12Спорт слепых- 2Спорт с ПОДА- 2Спорт с инт.н-ми - 4 | Спорт глухих-12Спорт слепых- 3Спорт с ПОДА- 3Спорт с инт.наруш - 4 | Спорт глухих-17Спорт слепых- 7Спорт с ПОДА- 7Спорт с инт.наруш. - 8 |
| Начальной специализации | Спорт глухих-18Спорт слепых-6Спорт с ПОДА- 6Спорт с инт.наруш.-6 | Спорт глухих-20Спорт слепых- 8Спорт с ПОДА- 8Спорт с инт.наруш.-8 |
| Этап начальнойподготовки | Свышеодного года | Спорт глухих-10-15Спорт слепых- 3Спорт с ПОДА- 3Спорт с инт.н-ми - 6 | Спорт глухих-8-15Спорт слепых- 6Спорт с ПОДА- 6Спорт с инт.наруш. -10 | Спорт глухих-20Спорт слепых- 10Спорт с ПОДА- 10Спорт с инт.наруш. -15 |
| До одного года | Спорт глухих-15Спорт слепых- 8Спорт с ПОДА- 8Спорт с инт.наруш.-10 | Спорт глухих-20Спорт слепых- 10Спорт с ПОДА- 10Спорт с инт.наруш.-15 |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | ОВЗ - 10 Нозологические гр.: глухие, слепые, с ПОДА, интеллектуальные нарушения - 5 | ОВЗ, глухие – 20Нозологические гр.:слепые, с ПОДА,интеллектуальные нарушения - 10 | ОВЗ, глухие - 25 Нозологические гр.: глухие, слепые, с ПОДА, интеллектуальные нарушения - 15 |

Тренировочный сезон в ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области» начинается 1 сентября 2016 года, заканчивается 31 августа 2017 года. Тренировочный план работы рассчитан на 42 недели занятий непосредственно в условиях тренировочных баз по спортивно-развивающим программам и 52 недели по программам спортивной подготовки (46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях тренировочных баз и 6 недель тренировочных занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха).

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

* спортивно-оздоровительные (групповые);
* тренировочные занятия;
* тренировочные занятия на тренировочных сборах в течение тренировочного сезона и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
* участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
* теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* медико-восстановительные мероприятия;
* прием контрольных нормативов;
* обучение инструкторской и судейской практикам по видам спорта;
* проведение культурно-спортивных и иных массовых мероприятий.

**Недельная нагрузка:**

- административных работников, бухгалтеров составляет - **40 часов**;

- инструкторов-методистов – **36 часов**;

- спортсменов-инструкторов – **40 часов** ;

- для тренеров и тренеров-преподавателей – согласно тарификации, с одним выходным днём.

Административно-управленческий, учебно-вспомогательный персонал работает с 09.00 до 18.00, перерыв с 13.00 до 14.00 часов.

Обслуживающий персонал работают согласно графику. Обеденный перерыв с 13.00 до 14.00 часов.

**Пояснительная записка**

План тренировочной работы ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области» направлен на достижение образовательных задач в соответствии с целями деятельности школы. Основой для формирования плана стали следующие нормативные документы:

* Законом «О физической культуре и спорте в РФ от 04.12.2007г.№329-ФЗ (с изменениями от 23.07.2008г.);
* Законом «О санитарно–эпидемиологическом благополучии населения» №52-93 от 30.03.99г. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы), утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» (зарегистрировано в МинюстеРоссии 20.08.2014 г., регистрационный номер 33660);
* Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Нормативный акт Минспорта РФ от 12.05.2014 г. «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
* Нормативный акт Минспорта РФ от 25.11.2011 г. «Методические рекомендации по формированию системы оплат труда тренеров-преподавателей и специалистов, осуществляющих подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса в образовательных учреждениях в области спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья»;
* Письмом Федерального агентства по физической культуре и спорту от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».
* Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта: «Спорт глухих», «Спорт слепых», «Спорт с ПОДА», «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».
* Положением об оплате труда работников государственных (областных) организаций физкультурно-спортивной направленности.
* Отраслевым соглашением между управлением физической культуры и спорта Белгородской области и Белгородской региональной организацией Российского профсоюза работников культуры на 2016-2017 г.г.
* Положением «По оплате труда и материальному стимулированию работников государственного бюджетного учреждения «Центр адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области».
* Уставом ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области».
* Планом работы ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области» на 2016-2017 учебный год;
* Программами спортивной подготовки по видам спорта: «Спорт глухих», «Спорт слепых», «Спорт с ПОДА», «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», разработанными на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.
* Спортивно-развивающими программами по видам спорта: «Спорт глухих», «Спорт слепых», «Спорт с ПОДА», «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки:

* **СПОРТ ГЛУХИХ:**

***На спортивно-оздоровительном этапе (спортивно-развивающие программы):***

- привлечение максимально возможного числа лиц с нарушением слуха и инвалидов без ограничения возраста к систематическим занятиям физической культурой, для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья;

- формирование и развитие творческих и физических способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

***На этапе начальной подготовки:***

- углубленная физическая реабилитация;

- социальная адаптация и интеграция;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- расширение круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт глухих.

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- социальная адаптация и интеграция;

- участие в соревнованиях;

- положительная тенденция социализации спортсмена;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих;

- формирование спортивной мотивации;

- углубленная физическая реабилитация.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

* **СПОРТ СЛЕПЫХ:**

***На спортивно-оздоровительном этапе (спортивно-развивающие программы):***

- привлечение максимально возможного числа лиц с нарушением слуха и инвалидов без ограничения возраста к систематическим занятиям физической культурой, для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья;

- формирование и развитие творческих и физических способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

***На этапе начальной подготовки:***

- углубленная физическая реабилитация;

- социальная адаптация и интеграция;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- расширение круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спорт слепых;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт слепых.

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- социальная адаптация и интеграция;

- положительная динамика двигательных способностей;

- участие в спортивных соревнованиях;

- положительная тенденция социализации спортсмена;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт слепых;

- формирование спортивной мотивации;

- углубленная физическая реабилитация.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

* **СПОРТ С ПОДА:**

***На спортивно-оздоровительном этапе (спортивно-развивающие программы):***

- привлечение максимально возможного числа лиц с нарушением слуха и инвалидов без ограничения возраста к систематическим занятиям физической культурой, для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья;

- формирование и развитие творческих и физических способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

***На этапе начальной подготовки:***

- углубленная физическая реабилитация;

- социальная адаптация и интеграция;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- расширение круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- социальная адаптация и интеграция;

- положительная динамика двигательных способностей;

- участие в соревнованиях;

- положительная тенденция социализации спортсмена;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- формирование спортивной мотивации;

- углубленная физическая реабилитация.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

* **СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ:**

***На спортивно-оздоровительном этапе (спортивно-развивающие программы):***

- привлечение максимально возможного числа лиц с нарушением слуха и инвалидов без ограничения возраста к систематическим занятиям физической культурой, для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья;

- формирование и развитие творческих и физических способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

***На этапе начальной подготовки:***

- углубленная физическая реабилитация;

- социальная адаптация и интеграция;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- расширение круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- социальная адаптация и интеграция;

- положительная динамика двигательных способностей;

- участие в спортивных соревнованиях;

- положительная тенденция социализации спортсмена;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

- формирование спортивной мотивации;

- углубленная физическая реабилитация.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

***План тренировочной работы***

***ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области» на 2016-2017 учебный год***

***отделение «СПОРТ ГЛУХИХ»***

|  |
| --- |
| *Дисциплина АРМСПОРТ - II, III функциональные группы* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**8 час* | *Т-2,3**10 час* | *Т-4 и свыше**12 час*  | *СС-1**14 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 249 | 249 | 74 | 93 | 112 | 109 | 125 | 156 |
| Специальная физическая подготовка | 87 | 110 | 131 | 152 | 175 | 240 |
| Техническая подготовка | 37 | 37 | 175 | 218 | 262 | 305 | 350 | 458 |
| Тактическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Психологическая подготовка | 9 | 9 | 16 | 21 | 25 | 45 | 49 | 62 |
| Теоретическая подготовка | 9 | 9 | 25 | 32 | 38 | 45 | 50 | 10 |
| Спортивные соревнования | 4 | 4 | 35 | 41 | 50 | 65 | 75 | 104 |
| Интегральная подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| **Всего:** | *312* | *312* | *416* | *520* | *624* | *728* | *832* | *1040* |

|  |
| --- |
| ***Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА бег на средние и длинные дистанции*** *мужчины, женщины* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**13 час*  | *СС-1**17 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 184 | 184 | 270 | 325 | 351 | 450 | 477 | 447 |
| Специальная физическая подготовка | 90 | 90 | 167 | 200 | 216 | 309 | 328 | 416 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 16 | 19 | 21 | 18 | 19 | 21 |
| Тактическая подготовка | 6 | 6 | 10 | 12 | 13 | 9 | 9 | 10 |
| Психологическая подготовка | 3 | 3 | 10 | 12 | 13 | 18 | 19 | 21 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 10 | 12 | 13 | 9 | 9 | 21 |
| Спортивные соревнования | 10 | 10 | 16 | 19 | 21 | 35 | 37 | 52 |
| Интегральная подготовка | 6 | 6 | 16 | 19 | 21 | 18 | 19 | 21 |
| Восстановительные меропр-я | - | - | 5 | 6 | 7 | 18 | 19 | 31 |
| **Всего:** | *312* | *312* | *520* | *624* | *676* | *884* | *936* | *1040* |
| *Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА бег на короткие дистанции мужчины, женщины* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**13 час*  | *СС-1**17 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 187 | 187 | 270 | 324 | 352 | 388 | 412 | 406 |
| Специальная физическая подготовка | 90 | 90 | 182 | 218 | 238 | 380 | 402 | 458 |
| Техническая подготовка | 9 | 9 | 16 | 18 | 20 | 44 | 48 | 52 |
| Тактическая подготовка | 6 | 6 | 10 | 13 | 13 | 9 | 9 | 10 |
| Психологическая подготовка | 3 | 3 | 10 | 13 | 13 | 18 | 19 | 10 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 6 | 6 | 7 | 9 | 9 | 10 |
| Спортивные соревнования | 6 | 6 | 10 | 13 | 13 | 18 | 19 | 52 |
| Интегральная подготовка | 6 | 6 | 10 | 13 | 13 | 9 | 9 | 21 |
| Восстановительные меропр-я | - | - | 6 | 6 | 7 | 9 | 9 | 21 |
| **Всего:** | *312* | *312* | *520* | *624* | *676* | *884* | *936* | *1040* |
| ***Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА* - *метания*** *мужчины, женщины* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**13 час*  | *СС-1**17 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 158 | 158 | 208 | 250 | 270 | 282 | 300 | 229 |
| Специальная физическая подготовка | 80 | 80 | 162 | 192 | 211 | 336 | 356 | 426 |
| Техническая подготовка | 47 | 47 | 95 | 111 | 123 | 194 | 206 | 239 |
| Тактическая подготовка | 6 | 6 | 10 | 13 | 13 | 9 | 9 | 11 |
| Психологическая подготовка | 3 | 3 | 10 | 13 | 13 | 9 | 9 | 11 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 9 | 9 | 11 |
| Спортивные соревнования | 6 | 6 | 10 | 13 | 13 | 18 | 19 | 52 |
| Интегральная подготовка | 6 | 6 | 10 | 13 | 13 | 9 | 9 | 11 |
| Восстановительные меропр-я | 3 | 3 | 10 | 13 | 13 | 18 | 19 | 52 |
| Виды спортивной подготовки | *312* | *312* | *520* | *624* | *676* | *884* | *936* | *1040* |
| ***Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА* – *прыжки*** *мужчины, женщины* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**13 час*  | *СС-1**17 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 187 | 187 | 276 | 331 | 358 | 309 | 328 | 291 |
| Специальная физическая подготовка | 62 | 62 | 146 | 175 | 189 | 301 | 318 | 374 |
| Техническая подготовка | 31 | 31 | 53 | 64 | 69 | 168 | 178 | 229 |
| Тактическая подготовка | 10 | 10 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 |
| Психологическая подготовка | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 |
| Спортивные соревнования | 3 | 3 | 10 | 12 | 13 | 35 | 37 | 52 |
| Интегральная подготовка | 10 | 10 | 10 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 |
| Восстановительные меропр-я | 3 | 3 | 10 | 12 | 13 | 354 | 37 | 52 |
| **Всего:** | *312* | *312* | *520* | *624* | *676* | *884* | *936* | *1040* |
| *Дисциплина НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**9 час* | *Т-1**12 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**16 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 190 | 285 | 265 | 318 | 371 | 366 | 412 | 416 |
| Специальная физическая подготовка | 81 | 122 | 177 | 212 | 248 | 341 | 384 | 458 |
| Техническая подготовка | 16 | 23 | 16 | 18 | 21 | 17 | 19 | 21 |
| Тактическая подготовка | 9 | 14 | 10 | 13 | 15 | 8 | 9 | 10 |
| Психологическая подготовка | - | - | 10 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 |
| Теоретическая подготовка | - | - | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Спортивные соревнования | 9 | 14 | 10 | 13 | 15 | 42 | 9 | 10 |
| Интегральная подготовка | 7 | 10 | 16 | 18 | 21 | 25 | 47 | 42 |
| Восстановительные меропр-я | - | - | 10 | 13 | 15 | 42 | 28 | 52 |
| **Всего:** | *312* | *468* | *520* | *624* | *728* | *832* | *936* | *1040* |
| *Дисциплина ПЛАВАНИЕ* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**8 час* | *НП-2**9 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**21 час* | *ВСМ**24 час* |
| Общая физическая подготовка | 250 | 281 | 260 | 312 | 364 | 328 | 382 | 225 |
| Специальная физическая подготовка | 30 | 33 | 78 | 94 | 108 | 262 | 306 | 524 |
| Техническая подготовка | 100 | 112 | 114 | 137 | 160 | 187 | 218 | 225 |
| Тактическая подготовка | - | - | - | - | - | 9 | 11 | 12 |
| Психологическая подготовка | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | 9 | 11 | 12 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | 9 | 11 | 12 |
| Спортивные соревнования | 4 | 5 | 22 | 19 | 25 | 47 | 55 | 88 |
| Интегральная подготовка | 4 | 5 | 22 | 19 | 25 | 66 | 76 | 125 |
| Восстановительные меропр-я | 12 | 14 | 22 | 19 | 25 | 19 | 22 | 25 |
| **Всего:** | *416* | *468* | *520* | *624* | *728* | *936* | *1092* | *1248* |
| *Дисциплина ФУТБОЛ* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1-3**8 час* | *Т-4**9 час* | *Т-5**10 час*  | *СС-1**15 час* | *СС-2 и свыше**15 час* | *ВСМ**15 час* |
| Общая физическая подготовка | 31 | 31 | 42 | 47 | 52 | 78 | 78 | 39 |
| Специальная физическая подготовка | 31 | 31 | 42 | 47 | 52 | 78 | 78 | 39 |
| Техническая подготовка | 94 | 94 | 104 | 117 | 130 | 195 | 195 | 156 |
| Тактическая подготовка | 16 | 16 | 42 | 47 | 52 | 117 | 117 | 156 |
| Психологическая подготовка | 16 | 16 | 20 | 23 | 26 | 39 | 39 | 39 |
| Теоретическая подготовка | 31 | 31 | 20 | 23 | 26 | 39 | 39 | 78 |
| Спортивные соревнования | 31 | 31 | 42 | 47 | 52 | 39 | 39 | 39 |
| Интегральная подготовка | 31 | 31 | 62 | 70 | 78 | 117 | 117 | 156 |
| Восстановительные меропр-я | 31 | 31 | 42 | 47 | 52 | 78 | 78 | 78 |
| **Всего:** | *312* | *312* | *416* | *468* | *520* | *780* | *780* | *780* |
| *Дисциплина БАСКЕТБОЛ* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**8 час* | *Т-2,3**9 час* | *Т-4 и свыше**10 час*  | *СС-1**15 час* | *СС-2 и свыше**15 час* | *ВСМ**15 час* |
| Общая физическая подготовка | 31 | 31 | 42 | 47 | 52 | 78 | 78 | 39 |
| Специальная физическая подготовка | 31 | 31 | 42 | 47 | 52 | 78 | 78 | 39 |
| Техническая подготовка | 94 | 94 | 104 | 117 | 130 | 195 | 195 | 156 |
| Тактическая подготовка | 16 | 16 | 42 | 47 | 52 | 117 | 117 | 156 |
| Психологическая подготовка | 16 | 16 | 20 | 23 | 26 | 39 | 39 | 39 |
| Теоретическая подготовка | 31 | 31 | 20 | 23 | 26 | 39 | 39 | 78 |
| Спортивные соревнования | 31 | 31 | 42 | 47 | 52 | 39 | 39 | 39 |
| Интегральная подготовка | 31 | 31 | 62 | 70 | 78 | 117 | 117 | 156 |
| Восстановительные меропр-я | 31 | 31 | 42 | 47 | 52 | 78 | 78 | 78 |
| **Всего:** | *312* | *312* | *416* | *468* | *520* | *780* | *780* | *780* |
| *Дисциплина ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**9 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**16 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 162 | 243 | 202 | 242 | 281 | 250 | 282 | 250 |
| Специальная физическая подготовка | 78 | 118 | 165 | 198 | 232 | 308 | 346 | 416 |
| Техническая подготовка | 48 | 70 | 98 | 118 | 137 | 183 | 206 | 229 |
| Тактическая подготовка | 9 | 14 |  10 | 12 | 14 | 8 | 9 | 10 |
| Психологическая подготовка | - | - | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 |
| Теоретическая подготовка | - | - | 5 | 6 | 8 | 8 | 9 | 10 |
| Спортивные соревнования | 9 | 14 | 10 | 12 | 14 | 8 | 9 | 10 |
| Интегральная подготовка | 6 | 9 | 10 | 12 | 14 | 25 | 28 | 42 |
| Восстановительные меропр-я | - | - | 10 | 12 | 14 | 17 | 28 | 52 |
| **Всего:** | *312* | *468* | *520* | *624* | *728* | *832* | *936* | *1040* |

***отделение «СПОРТ СЛЕПЫХ»***

|  |
| --- |
| *Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА короткие дистанции I.II.III функциональные группы* *мужчины, женщины* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**8 час* | *Т-1**12 час* | *Т-2,3**16 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**21 час* | *ВСМ**24 час* |
| Общая физическая подготовка | 187 | 250 | 312 | 416 | 364 | 375 | 375 | 396 |
| Специальная физическая подготовка | 94 | 125 | 219 | 293 | 255 | 403 | 403 | 458 |
| Техническая подготовка | 16 | 21 | 32 | 42 | 38 | 38 | 38 | 52 |
| Тактическая подготовка | 3 | 4 | 19 | 25 | 22 | 18 | 18 | - |
| Психологическая подготовка | - | 4 | 6 | 8 | 7 | 28 | 28 | 10 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 12 | 16 | 14 | 9 | 9 | 10 |
| Спортивные соревнования | 3 | 4 | 6 | 8 | 7 | 28 | 28 | 52 |
| Интегральная подготовка | 6 | 4 | 6 | *8* | *7* | 9 | 9 | 10 |
| Восстановительные меропр-я | - | - | 12 | *16* | *14* | 28 | 28 | 52 |
| **Всего:** | *312* | *416* | *624* | *832* | *728* | *936* | *936* | *1040* |
| ***Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА****бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы* ***мужчины, женщины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**8 час* | *Т-1**12 час* | *Т-2,3**14 час* | *Т-4 и свыше**16 час*  | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 187 | 250 | 325 | 378 | 432 | 468 | 468 | 468 |
| Специальная физическая подготовка | 88 | 117 | 200 | 232 | 266 | 356 | 356 | 416 |
| Техническая подготовка | 10 | 13 | 19 | 22 | 25 | 28 | 28 | 21 |
| Тактическая подготовка | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | - | - | - |
| Психологическая подготовка | 3 | 4 | 12 | 15 | 17 | 20 | 20 | 42 |
| Теоретическая подготовка | 6 | 8 | 19 | 22 | 25 | 9 | 9 | 10 |
| Спортивные соревнования | 6 | 8 | 19 | 22 | 25 | 20 | 20 | 10 |
| Интегральная подготовка | 6 | 8 | 12 | 15 | 17 | 9 | 9 | 21 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 12 | 15 | 17 | 28 | 28 | 52 |
| **Всего:** | *312* | *416* | *624* | *728* | *832* | *936* | *936* | *1040* |
| ***Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** *– метания**I, II, III функциональные группы**мужчины, женщины* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**8 час* | *Т-1**12 час* | *Т-2,3**14 час* | *Т-4 и свыше**16 час*  | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 156 | 208 | 250 | 291 | 333 | 281 | 281 | 260 |
| Специальная физическая подготовка | 78 | 103 | 200 | 233 | 266 | 328 | 328 | 416 |
| Техническая подготовка | 47 | 61 | 112 | 131 | 150 | 187 | 187 | 208 |
| Тактическая подготовка | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 18 | 18 | 11 |
| Психологическая подготовка | 3 | 4 | 12 | 15 | 17 | 28 | 28 | 21 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 12 | 15 | 17 | 18 | 18 | 11 |
| Спортивные соревнования |  | 8 | 12 | 15 | 17 | 38 | 38 | 52 |
| Интегральная подготовка | 6 | 8 | 7 | 7 | 8 | 10 | 10 | 11 |
| Восстановительные меропр-я | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 | 28 | 28 | 52 |
| **Всего:** | *312* | *416* | *624* | *728* | *832* | *936* | *936* | *1040* |
| ***Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***– *прыжки I, II, III функциональные группы* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**8 час* | *НП-2**8 час* | *Т-1**12 час* | *Т-2,3**14 час* | *Т-4 и свыше**16 час* | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 187 | 250 | 312 | 364 | 416 | 328 | 328 | 291 |
| Специальная физическая подготовка | 62 | 83 | 156 | 182 | 208 | 328 | 328 | 364 |
| Техническая подготовка | 25 | 33 | 62 | 73 | 83 | 168 | 168 | 208 |
| Тактическая подготовка | 3 | 4 | 12 | 14 | 16 | 9 | 9 | 21 |
| Психологическая подготовка | 3 | 4 | 7 | 7 | 9 | 18 | 18 | 31 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 13 | 19 | 22 | 25 | - | - | 10 |
| Спортивные соревнования | 6 | 8 | 25 | 30 | 34 | 38 | 38 | 52 |
| Интегральная подготовка | 10 | 13 | 12 | 14 | 16 | 9 | 9 | 10 |
| Восстановительные меропр-я | 6 | 8 | 19 | 22 | 25 | 38 | 38 | 52 |
| **Всего:** | *312* | *416* | *624* | *728* | *832* | *936* | *936* | *1040* |
| ***Дисциплина ПЛАВАНИЕ*** *I функциональная группа* ***мужчины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**10 час* | *Т-4 и свыше**10 час*  | *СС-1**15 час* | *СС-2 и свыше**15 час* | *ВСМ**15 час* |
| Общая физическая подготовка | 117 | 140 | 166 | 248 | 208 | 273 | 309 | 187 |
| Специальная физическая подготовка | 36 | 44 | 96 | 140 | 117 | 218 | 247 | 404 |
| Техническая подготовка | 73 | 87 | 102 | 153 | 130 | 171 | 195 | 187 |
| Тактическая подготовка | - | - | - | - | - | 8 | 9 | 9 |
| Психологическая подготовка | 10 | 13 | 11 | 18 | 14 | 16 | 18 | 18 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 9 | 8 | 11 | 9 | 16 | 18 | 9 |
| Спортивные соревнования | 3 | 3 | 11 | 18 | 14 | 8 | 9 | 28 |
| Интегральная подготовка | 3 | 3 | 11 | 18 | 14 | 47 | 53 | 66 |
| Восстановительные меропр-я | 10 | 13 | 11 | 18 | 14 | 23 | 26 | 28 |
| **Всего:** | *260* | *312* | *416* | *624* | *520* | *780* | *884* | *936* |
| ***Дисциплина ПЛАВАНИЕ*** *- I функциональная группа* ***женщины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**5 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**7 час* | *Т-2,3**9 час* | *Т-4 и свыше**11 час*  | *СС-1**14 час* | *СС-2 и свыше**16 час* | *ВСМ**17 час* |
| Общая физическая подготовка | 91 | 109 | 127 | 163 | 200 | 218 | 250 | 159 |
| Специальная физическая подготовка | 52 | 62 | 95 | 122 | 149 | 240 | 275 | 398 |
| Техническая подготовка | 83 | 100 | 95 | 122 | 149 | 160 | 183 | 177 |
| Тактическая подготовка | - | - | - | - | - | 7 | 8 | 9 |
| Психологическая подготовка | 13 | 16 | 15 | 19 | 23 | 22 | 25 | 27 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 9 | 7 | 9 | 11 | 15 | 17 | 9 |
| Спортивные соревнования | - | - | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 26 |
| Интегральная подготовка | 3 | 3 | 7 | 9 | 11 | 37 | 41 | 53 |
| Восстановительные мероприятия | 10 | 13 | 15 | 19 | 23 | 22 | 25 | 26 |
| **Всего:** | *260* | *312* | *364* | *468* | *572* | *728* | *832* | *884* |
| ***Дисциплина ПЛАВАНИЕ*** *- II, III функциональные группы* ***мужчины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**8 час* | *НП-2**9 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**14 час* | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**21 час* | *ВСМ**24 час* |
| Общая физическая подготовка | 250 | 281 | 260 | 312 | 364 | 328 | 382 | 225 |
| Специальная физическая подготовка | 28 | 33 | 78 | 94 | 108 | 262 | 305 | 524 |
| Техническая подготовка | 100 | 112 | 114 | 137 | 160 | 187 | 218 | 225 |
| Тактическая подготовка | - | - | - | - | - | 9 | 11 | 13 |
| Психологическая подготовка | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | 9 | 11 | 13 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | 9 | 11 | 13 |
| Спортивные соревнования | 4 | 5 | 1 | 19 | 22 | 47 | 56 | 87 |
| Интегральная подготовка | 4 | 5 | 16 | 19 | 22 | 66 | 76 | 124 |
| Восстановительные мероприятия | 12 | 14 | 16 | 19 | 22 | 19 | 22 | 24 |
| **Всего:** | *416* | *468* | *520* | *624* | *728* | *936* | *1092* | *1248* |
| ***Дисциплина ПЛАВАНИЕ*** *- II, III функциональные группы* ***женщины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**9 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**21 час* | *ВСМ**24 час* |
| Общая физическая подготовка | 208 | 234 | 234 | 280 | 328 | 327 | 382 | 250 |
| Специальная физическая подготовка | 62 | 70 | 94 | 112 | 130 | 262 | 306 | 499 |
| Техническая подготовка | 100 | 112 | 114 | 137 | 10 | 197 | 228 | 237 |
| Тактическая подготовка | - | - | - | - | - | 10 | 11 | 12 |
| Психологическая подготовка | 13 | 14 | 16 | 19 | 22 | 19 | 22 | 26 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 9 | 10 | 13 | 15 | 10 | 11 | 12 |
| Спортивные соревнования | 4 | 5 | 16 | 19 | 22 | 37 | 44 | 75 |
| Интегральная подготовка | 4 | 5 | 16 | 19 | 22 | 47 | 55 | 100 |
| Восстановительные мероприятия | 17 | 19 | 20 | 25 | 29 | 27 | 33 | 37 |
| **Всего:** | *416* | *468* | *520* | *624* | *728* | *936* | *1092* | *1248* |
| *Дисциплина АРМСПОРТ - II, III функциональные группы* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**9 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**21 час* | *ВСМ**24 час* |
| Общая физическая подготовка | 208 | 234 | 234 | 280 | 328 | 327 | 382 | 250 |
| Специальная физическая подготовка | 62 | 70 | 94 | 112 | 130 | 262 | 306 | 499 |
| Техническая подготовка | 100 | 112 | 114 | 137 | 10 | 197 | 228 | 237 |
| Тактическая подготовка | - | - | - | - | - | 10 | 11 | 12 |
| Психологическая подготовка | 13 | 14 | 16 | 19 | 22 | 19 | 22 | 26 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 9 | 10 | 13 | 15 | 10 | 11 | 12 |
| Спортивные соревнования | 4 | 5 | 16 | 19 | 22 | 37 | 44 | 75 |
| Интегральная подготовка | 4 | 5 | 16 | 19 | 22 | 47 | 55 | 100 |
| Восстановительные мероприятия | 17 | 19 | 20 | 25 | 29 | 27 | 33 | 37 |
| **Всего:** | *416* | *468* | *520* | *624* | *728* | *936* | *1092* | *1248* |

***отделение «СПОРТ с ПОДА»***

|  |
| --- |
| ***Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** *– метания**I, II, III функциональные группы* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**8 час* | *Т-1**12 час* | *Т-2,3**14 час* | *Т-4 и свыше**16 час*  | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 156 | 209 | 251 | 270 | 291 | 282 | 282 | 229 |
| Специальная физическая подготовка | 72 | 96 | 188 | 202 | 218 | 338 | 338 | 427 |
| Техническая подготовка | 44 | 58 | 113 | 122 | 131 | 188 | 188 | 229 |
| Тактическая подготовка | 12 | 17 | 12 | 14 | 15 | 18 | 18 | 21 |
| Психологическая подготовка | 3 | 4 | 12 | 14 | 15 | 18 | 18 | 10 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 12 | 14 | 15 | 18 | 18 | 10 |
| Спортивные соревнования | 6 | 8 | 12 | 14 | 15 | 28 | 28 | 52 |
| Интегральная подготовка | 9 | 12 | 12 | 13 | 14 | 18 | 18 | 10 |
| Восстановительные мероприятия | 6 | 8 | 12 | 13 | 14 | 28 | 28 | 52 |
| **Всего:** | **312** | **416** | **624** | **676** | **728** | **936** | **936** | **1040** |
| ***Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** *бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**8 час* | *Т-1**12 час* | *Т-2,3**14 час* | *Т-4 и свыше**16 час*  | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 188 | 250 | 314 | 339 | 365 | 375 | 375 | 406 |
| Специальная физическая подготовка | 88 | 118 | 206 | 224 | 242 | 374 | 374 | 425 |
| Техническая подготовка | 9 | 12 | 25 | 28 | 29 | 37 | 37 | 42 |
| Тактическая подготовка | 9 | 12 | 12 | 13 | 14 | 19 | 19 | 21 |
| Психологическая подготовка | 3 | 4 | 12 | 13 | 14 | 19 | 19 | 21 |
| Теоретическая подготовка | 6 | 8 | 12 | 13 | 14 | 19 | 19 | 21 |
| Спортивные соревнования | 3 | 4 | 19 | 20 | 22 | 37 | 37 | 42 |
| Интегральная подготовка | 3 | 4 | 12 | 13 | 14 | 28 | 28 | 31 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 12 | 13 | 14 | 28 | 28 | 31 |
| **Всего:** | **312** | **416** | **624** | **676** | **728** | **936** | **936** | **1040** |
| ***Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – прыжки I, II, III функциональные группы*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**8 час* | *Т-1**12 час* | *Т-2,3**14 час* | *Т-4 и свыше**16 час*  | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 187 | 250 | 326 | 352 | 380 | 318 | 318 | 292 |
| Специальная физическая подготовка | 63 | 83 | 175 | 190 | 205 | 318 | 318 | 395 |
| Техническая подготовка | 32 | 43 | 62 | 68 | 73 | 150 | 150 | 208 |
| Тактическая подготовка | 6 | 8 | 12 | 13 | 14 | 19 | 19 | 21 |
| Психологическая подготовка | 6 | 8 | 12 | 13 | 14 | 19 | 19 | 10 |
| Теоретическая подготовка | 6 | 8 | 6 | 7 | 7 | 19 | 19 | 21 |
| Спортивные соревнования | 6 | 8 | 12 | 13 | 14 | 37 | 37 | 52 |
| Интегральная подготовка | 3 | 4 | 12 | 13 | 14 | 19 | 19 | 10 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 6 | 7 | 7 | 37 | 37 | 31 |
| **Всего:** | **312** | **416** | **624** | **676** | **728** | **936** | **936** | **1040** |
| ***Дисциплина ПЛАВАНИЕ*** *I функциональная группа* ***мужчины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**5 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**8 час* | *Т-2,3**10 час* | *Т-4 и свыше**12 час*  | *СС-1**14 час* | *СС-2 и свыше**16 час* | *ВСМ**17 час* |
| Общая физическая подготовка | 52 | 62 | 62 | 78 | 94 | 102 | 116 | 88 |
| Специальная физическая подготовка | 26 | 31 | 84 | 104 | 125 | 160 | 185 | 274 |
| Техническая подготовка | 91 | 110 | 130 | 161 | 193 | 233 | 266 | 248 |
| Тактическая подготовка | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 18 |
| Психологическая подготовка | 13 | 16 | 21 | 26 | 31 | 29 | 33 | 35 |
| Теоретическая подготовка | 26 | 31 | 29 | 37 | 44 | 29 | 33 | 35 |
| Спортивные соревнования | 8 | 9 | 8 | 10 | 12 | 29 | 33 | 35 |
| Интегральная подготовка | 8 | 9 | 12 | 16 | 19 | 29 | 33 | 35 |
| Восстановительные мероприятия | 31 | 38 | 62 | 78 | 94 | 102 | 116 | 116 |
| **Всего:** | **260** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **884** |
| ***Дисциплина ПЛАВАНИЕ*** *I I функциональная группа* ***мужчины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**5 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**8 час* | *Т-2,3**10 час* | *Т-4 и свыше**12 час*  | *СС-1**14 час* | *СС-2 и свыше**16 час* | *ВСМ**17 час* |
| Общая физическая подготовка | 78 | 94 | 96 | 120 | 144 | 146 | 166 | 159 |
| Специальная физическая подготовка | 39 | 47 | 104 | 130 | 156 | 175 | 200 | 265 |
| Техническая подготовка | 78 | 94 | 112 | 140 | 168 | 182 | 208 | 221 |
| Тактическая подготовка | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 18 |
| Психологическая подготовка | 10 | 12 | 17 | 21 | 25 | 29 | 33 | 35 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 12 | 17 | 21 | 25 | 29 | 33 | 27 |
| Спортивные соревнования | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 36 | 42 | 35 |
| Интегральная подготовка | 9 | 10 | 12 | 16 | 19 | 29 | 33 | 53 |
| Восстановительные мероприятия | 26 | 31 | 42 | 52 | 62 | 87 | 100 | 71 |
| **Всего:** | **260** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **884** |
| ***Дисциплина ПЛАВАНИЕ*** *III функциональная группа* ***мужчины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**5 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**8 час* | *Т-2,3**10 час* | *Т-4 и свыше**12 час*  | *СС-1**14 час* | *СС-2 и свыше**16 час* | *ВСМ**17 час* |
| Общая физическая подготовка | 104 | 125 | 146 | 182 | 220 | 167 | 190 | 177 |
| Специальная физическая подготовка | 52 | 62 | 92 | 116 | 138 | 197 | 225 | 300 |
| Техническая подготовка | 57 | 70 | 100 | 125 | 150 | 160 | 183 | 177 |
| Тактическая подготовка | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 15 | 17 | 9 |
| Психологическая подготовка | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 22 | 25 | 18 |
| Теоретическая подготовка | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 22 | 25 | 18 |
| Спортивные соревнования | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 36 | 42 | 44 |
| Интегральная подготовка | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 36 | 42 | 70 |
| Восстановительные мероприятия | 26 | 31 | 46 | 57 | 68 | 73 | 83 | 71 |
| **Всего:** | **260** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **884** |
| ***Дисциплина ПЛАВАНИЕ*** *- I функциональная группа* ***женщины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**5 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**7 час* | *Т-2,3**9 час* | *Т-4 и свыше**11 час*  | *СС-1**14 час* | *СС-2 и свыше**16 час* | *ВСМ**17 час* |
| Общая физическая подготовка | 39 | 47 | 62 | 78 | 94 | 87 | 100 | 71 |
| Специальная физическая подготовка | 44 | 53 | 93 | 115 | 138 | 204 | 233 | 309 |
| Техническая подготовка | 86 | 103 | 133 | 167 | 200 | 218 | 250 | 248 |
| Тактическая подготовка | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 18 |
| Психологическая подготовка | 16 | 19 | 17 | 21 | 25 | 29 | 33 | 35 |
| Теоретическая подготовка | 21 | 25 | 25 | 31 | 37 | 29 | 33 | 35 |
| Спортивные соревнования | 3 | 3 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 18 |
| Интегральная подготовка | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 29 | 33 | 35 |
| Восстановительные мероприятия | 41 | 50 | 62 | 78 | 94 | 102 | 116 | 115 |
| **Всего:** | **260** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **884** |
| ***Дисциплина ПЛАВАНИЕ*** *– II функциональная группы* ***женщины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**5 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**7 час* | *Т-2,3**9 час* | *Т-4 и свыше**11 час*  | *СС-1**14 час* | *СС-2 и свыше**16 час* | *ВСМ**17 час* |
| Общая физическая подготовка | 65 | 78 | 92 | 114 | 137 | 146 | 166 | 133 |
| Специальная физическая подготовка | 39 | 47 | 100 | 125 | 150 | 218 | 250 | 265 |
| Техническая подготовка | 83 | 100 | 108 | 135 | 163 | 181 | 208 | 221 |
| Тактическая подготовка | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 18 |
| Психологическая подготовка | 13 | 16 | 12 | 16 | 19 | 22 | 25 | 35 |
| Теоретическая подготовка | 9 | 9 | 17 | 21 | 25 | 15 | 17 | 18 |
| Спортивные соревнования | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 7 | 8 | 18 |
| Интегральная подготовка | 5 | 6 | 17 | 21 | 25 | 29 | 33 | 88 |
| Восстановительные меропр-я | 36 | 44 | 54 | 68 | 81 | 95 | 108 | 88 |
| **Всего:** | **260** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **884** |
| ***Дисциплина ПЛАВАНИЕ*** *- III функциональная группы* ***женщины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**5 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**7 час* | *Т-2,3**9 час* | *Т-4 и свыше**11 час*  | *СС-1**14 час* | *СС-2 и свыше**16 час* | *ВСМ**17 час* |
| Общая физическая подготовка | 104 | 125 | 133 | 166 | 200 | 167 | 191 | 177 |
| Специальная физическая подготовка | 52 | 63 | 98 | 120 | 144 | 211 | 242 | 318 |
| Техническая подготовка | 57 | 69 | 100 | 125 | 150 | 146 | 166 | 177 |
| Тактическая подготовка | 3 | 3 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 18 |
| Психологическая подготовка | 5 | 6 | 12 | 16 | 19 | 29 | 33 | 18 |
| Теоретическая подготовка | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 29 | 33 | 18 |
| Спортивные соревнования | 3 | 3 | 8 | 10 | 12 | 29 | 33 | 44 |
| Интегральная подготовка | 5 | 6 | 12 | 16 | 19 | 44 | 50 | 52 |
| Восстановительные меропр-я | 26 | 31 | 37 | 47 | 56 | 58 | 67 | 62 |
| **Всего:** | **260** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **884** |
| ***Дисциплина ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА -*** *I, II, III функциональные группы* ***мужчины, женщины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**9 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**16 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 157 | 234 | 199 | 238 | 276 | 266 | 300 | 229 |
| Специальная физическая подготовка | 75 | 112 | 167 | 200 | 232 | 308 | 346 | 426 |
| Техническая подготовка | 47 | 70 | 99 | 120 | 138 | 183 | 206 | 229 |
| Тактическая подготовка | 9 | 14 | 10 | 12 | 15 | 8 | 9 | 21 |
| Психологическая подготовка | 3  | 5 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 31 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 21 |
| Спортивные соревнования | 9 | 14 | 10 | 12 | 15 | 8 | 9 | 21 |
| Интегральная подготовка | 6 | 9 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 31 |
| Восстановительные меропр-я | 3 | 5 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 31 |
| **Всего:** | **312** | **468** | **520** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** |
| ***Дисциплина НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС -*** *I, II, III функциональные группы* ***мужчины, женщины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**9 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**16 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 188 | 281 | 260 | 312 | 363 | 349 | 393 | 437 |
| Специальная физическая подготовка | 88 | 130 | 166 | 200 | 233 | 332 | 374 | 457 |
| Техническая подготовка | 12 | 19 | 21 | 25 | 29 | 33 | 37 | 21 |
| Тактическая подготовка | 6 | 9 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 21 |
| Психологическая подготовка | 3 | 5 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 10 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 5 | 16 | 19 | 22 | 17 | 19 | 10 |
| Спортивные соревнования | 6 | 9 | 16 | 19 | 22 | 7 | 19 | 21 |
| Интегральная подготовка | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 | 25 | 28 | 21 |
| Восстановительные меропр-я | 3 | 5 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 42 |
| **Всего:** | **312** | **468** | **520** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** |
| ***Дисциплина СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА -*** *I, II, III функциональные группы* ***мужчины, женщины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**9 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**16 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 157 | 234 | 199 | 238 | 276 | 266 | 300 | 229 |
| Специальная физическая подготовка | 75 | 112 | 167 | 200 | 232 | 308 | 346 | 426 |
| Техническая подготовка | 47 | 70 | 99 | 120 | 138 | 183 | 206 | 229 |
| Тактическая подготовка | 9 | 14 | 10 | 12 | 15 | 8 | 9 | 21 |
| Психологическая подготовка | 3  | 5 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 31 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 21 |
| Спортивные соревнования | 9 | 14 | 10 | 12 | 15 | 8 | 9 | 21 |

 ***отделение «СПОРТ с лиц с интеллектуальными нарушениями»***

|  |
| --- |
| *Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА бег мужчины, женщины* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**8 час* | *Т-1**12 час* | *Т-2,3**13 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 184 | 245 | 312 | 338 | 364 | 393 | 393 | 406 |
| Специальная физическая подготовка | 88 | 117 | 218 | 236 | 255 | 374 | 374 | 437 |
| Техническая подготовка | 13 | 17 | 18 | 20 | 21 | 37 | 37 | 41 |
| Тактическая подготовка | 6 | 8 | 13 | 14 | 15 | 19 | 19 | 10 |
| Психологическая подготовка | 3 | 4 | 13 | 14 | 15 | 19 | 19 | 21 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 | 19 | 19 | 10 |
| Спортивные соревнования | 3 | 4 | 18 | 20 | 21 | 28 | 28 | 52 |
| Интегральная подготовка | 9 | 13 | 13 | *14* | *15* | 19 | 19 | 21 |
| Восстановительные меропр-я | 3 | 4 | 13 | *14* | *15* | 28 | 28 | 42 |
| **Всего:** | *312* | *416* | *624* | *676* | *728* | *936* | *936* | *1040* |
| ***Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** *Толкание* ***мужчины, женщины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**8 час* | *Т-1**12 час* | *Т-2,3**13 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 162 | 216 | 236 | 306 | 276 | 280 | 280 | 313 |
| Специальная физическая подготовка | 73 | 96 | 205 | 176 | 240 | 346 | 346 | 385 |
| Техническая подготовка | 41 | 54 | 112 | 76 | 131 | 206 | 206 | 229 |
| Тактическая подготовка | 9 | 13 | 13 | 12 | 14 | 10 | 10 | 10 |
| Психологическая подготовка | 3 | 4 | 13 | 12 | 14 | 18 | 18 | 21 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 | 10 | 10 | 10 |
| Спортивные соревнования | 6 | 8 | 13 | 12 | 14 | 28 | 28 | 31 |
| Интегральная подготовка | 9 | 13 | 13 | 12 | 14 | 10 | 10 | 10 |
| Восстановительные меропр-я | 6 | 8 | 13 | 12 | 14 | 28 | 28 | 31 |
| **Всего:** | *312* | *416* | *624* | *676* | *728* | *936* | *936* | *1040* |
| ***Дисциплина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** *– Прыжки* ***мужчины, женщины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**8 час* | *Т-1**12 час* | *Т-2,3**13 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**18 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 188 | 250 | 306 | 331 | 356 | 335 | 335 | 313 |
| Специальная физическая подготовка | 60 | 80 | 176 | 189 | 203 | 319 | 319 | 385 |
| Техническая подготовка | 31 | 842 | 76 | 80 | 87 | 150 | 150 | 229 |
| Тактическая подготовка | 6 | 8 | 12 | 14 | 15 | 19 | 19 | 10 |
| Психологическая подготовка | 6 | 8 | 12 | 14 | 15 | 19 | 19 | 21 |
| Теоретическая подготовка | 6 | 8 | 6 | 7 | 7 | 19 | 19 | 10 |
| Спортивные соревнования | 6 | 8 | 12 | 14 | 15 | 28 | 28 | 31 |
| Интегральная подготовка | 6 | 8 | 12 | 14 | 15 | 19 | 19 | 10 |
| Восстановительные меропр-я | 3 | 4 | 12 | 14 | 15 | 28 | 28 | 31 |
| **Всего:** | *312* | *416* | *624* | *676* | *728* | *936* | *936* | *1040* |
| ***Дисциплина ПЛАВАНИЕ*** *- мужчины* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**7 час* | *Т-1**8 час* | *Т-2,3**10 час* | *Т-4 и свыше**12 час*  | *СС-1**15 час* | *СС-2 и свыше**17 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 94 | 109 | 108 | 135 | 162 | 335 | 380 | 176 |
| Специальная физическая подготовка | 53 | 62 | 99 | 125 | 150 | 312 | 354 | 312 |
| Техническая подготовка | 87 | 102 | 112 | 140 | 169 | 16 | 18 | 250 |
| Тактическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 |
| Психологическая подготовка | 16 | 18 | 13 | 16 | 19 | 16 | 18 | 42 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 18 | 17 | 21 | 25 | 16 | 18 | 42 |
| Спортивные соревнования | 3 | 4 | 8 | 10 | 12 | 16 | 18 | 42 |
| Интегральная подготовка | 3 | 4 | 13 | 16 | 19 | 38 | 44 | 73 |
| Восстановительные мероприятия | 37 | 43 | 42 | 52 | 62 | 23 | 25 | 93 |
| **Всего:** | *312* | *364* | *416* | *520* | *624* | *780* | *884* | *1040* |
| ***Дисциплина ПЛАВАНИЕ*** *-* ***женщины*** |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**7 час* | *Т-1**8 час* | *Т-2,3**10 час* | *Т-4 и свыше**12 час*  | *СС-1**15 час* | *СС-2 и свыше**17 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 81 | 95 | 95 | 120 | 144 | 132 | 150 | 177 |
| Специальная физическая подготовка | 53 | 62 | 108 | 135 | 162 | 226 | 256 | 303 |
| Техническая подготовка | 94 | 109 | 112 | 140 | 169 | 195 | 222 | 260 |
| Тактическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 16 | 18 | 20 |
| Психологическая подготовка | 19 | 21 | 17 | 21 | 25 | 39 | 44 | 52 |
| Теоретическая подготовка | 19 | 21 | 17 | 21 | 25 | 39 | 44 | 52 |
| Спортивные соревнования | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 16 | 18 | 20 |
| Интегральная подготовка | 3 | 4 | 17 | 21 | 25 | 39 | 44 | 52 |
| Восстановительные мероприятия | 37 | 44 | 42 | 52 | 62 | 78 | 88 | 104 |
| **Всего:** | *312* | *364* | *416* | *520* | *624* | *780* | *884* | *1040* |
| *Дисциплина ФУТБОЛ* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**6 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**10 час* | *Т-4 и свыше**10 час*  | *СС-1**15 час* | *СС-2 и свыше**15 час* | *ВСМ**15 час* |
| Общая физическая подготовка | 31 | 31 | 52 | 52 | 52 | 78 | 78 | 39 |
| Специальная физическая подготовка | 31 | 31 | 52 | 52 | 52 | 78 | 78 | 39 |
| Техническая подготовка | 94 | 94 | 130 | 130 | 130 | 195 | 195 | 156 |
| Тактическая подготовка | 16 | 16 | 52 | 52 | 52 | 117 | 117 | 156 |
| Психологическая подготовка | 16 | 16 | 26 | 26 | 26 | 39 | 39 | 39 |
| Теоретическая подготовка | 31 | 31 | 26 | 26 | 26 | 39 | 39 | 78 |
| Спортивные соревнования | 31 | 31 | 52 | 52 | 52 | 39 | 39 | 39 |
| Интегральная подготовка | 31 | 31 | 78 | 78 | 78 | 117 | 117 | 156 |
| Восстановительные мероприятия | 31 | 31 | 52 | 52 | 52 | 78 | 78 | 78 |
| **Всего:** | *312* | *312* | *520* | *520* | *520* | *780* | *780* | *780* |
| *Дисциплина НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС* |
| Виды спортивной подготовки | *НП-1**6 час* | *НП-2**8 час* | *Т-1**10 час* | *Т-2,3**12 час* | *Т-4 и свыше**14 час*  | *СС-1**16 час* | *СС-2 и свыше**18 час* | *ВСМ**20 час* |
| Общая физическая подготовка | 188 | 251 | 260 | 312 | 363 | 349 | 393 | 437 |
| Специальная физическая подготовка | 88 | 115 | 166 | 200 | 233 | 332 | 374 | 457 |
| Техническая подготовка | 12 | 16 | 21 | 25 | 29 | 33 | 37 | 21 |
| Тактическая подготовка | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 21 |
| Психологическая подготовка | 3 | 5 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 10 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 5 | 16 | 19 | 22 | 17 | 19 | 10 |
| Спортивные соревнования | 6 | 8 | 16 | 19 | 22 | 7 | 19 | 21 |
| Интегральная подготовка | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 | 25 | 28 | 21 |
| Восстановительные меропр-я | 3 | 5 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 42 |
| **Всего:** | **312** | **468** | **520** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** |

В соответствии с Положением об оплате труда работников государственных областных образовательных организаций и областных методических служб, утвержденного Постановлением Правительства Белгородской области от 18 июля 2016 г. №264-ПП и на основании решения общего тренерского совета, недельная нагрузка в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства отделений «спорт глухих» и «спорт слепых», проходящих обучение по программам спортивной подготовки, снижена на 14% от, рекомендованных федеральным стандартом спортивной подготовки по данным видам спорта.

***Программно-методическое обеспечение учебного плана***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Программа |  |
| **Спорт глухих**  | 1. «Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих», разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»2. Рабочие программы для групп спортивной подготовки по этапам обучения | 1. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта А.В.Царик г. Москва «Советский спорт» 2009г.2. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: спорт глухих (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 03.02.2014 г. № 70) 3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЭ4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-Ф3 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"5. Нормативный акт Минспорта РФ от 25.11.2011 г. «Методические рекомендации по формированию системы оплат труда тренеров-преподавателей и специалистов, осуществляющих подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса в образовательных учреждениях в области спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья» **Перечень Интернет-ресурсов:** 1. [voginfo.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=853.WkpeudCsjHw5v3mmsV_un5nVurZ6MJ6qT8bsh6YrUZzY9P3cKLJrG1OX28_MTWoxJxBM8WKZEfXhqZQiuh4YElz9ZakLGWHr6E6NZQEv48023CqoexgEX3E4o7NG9fKoUvbLlTkNYNZ7R97nUqvN_Q.2cdbf5d75dd10a21588d44b3a7ab53e1774bd3ff&url=http%3A%2F%2Fwww.voginfo.ru%2F&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9QkU1tHIaqSGpi08c2EQdo0NcmR8bExttHP4vds7dP51&data=&b64e=3&sign=6406a3d2b5a793e14ad0b24149c30f46&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4CiF6OxvZkNDz8pZrGqPBo0xSDtyBcjXMrr75X-es3oidHU98e3k1DrlMZUzB-ngnCcJy0K8ud4VENr6lNEOUel5gwm4PWX0oZMdLTsJa8qwEgd8NUOl7z3S8gKjLn57rZzED6DYck6GAfSLtvifWXpzskFsb2Pj_Ck9y8KZoh0o2Sczl_TqfiApIhGFtYBLqaoAVegtVOo6DUmsl2Th1vu02cquaV5-OWciQtvic6bwYNPdsop8zY5jhJezJPvdJ1KjpSsp7p6kCoDjmVDkbhpOnZXhJ-c2scJ2GhVbG8_5A_yIAOYVsMPo6bu1VDmNiHrhheWtrw4qyLCu19r3TTXhhsuLCt8CeWWTicCNSZPmK8jW82fwOv7MeEvPfFzqddSJBkw9IQqw&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgRE7hjyL5ldxfw94lTxXUMoXlXd-NXDAPFqld0DeEJEgZzyLyPtd7f19mVMCzb6tMKylnAK9Vi0nqhjerw_s5PjCVZFs13z1YgY6N-VCL1q3pHTe6rrF_sSTNsHk8o2k6nbJIGp1CgNtHoK0kX7L7mJtYOXCDqwSo1igyZ2kWZS-FrW9guhv3QdcyFYIe5X2rEHaJCb5T09_DmG349zisSxuxDAu8mtyrfl29qIAayT-0EZbML32pGPT1V7rGtAaWcXGLFxwku6ZmgPzWjL59d4LW-XNySe5hMCu3GOrTlsZ47ieK2MwGdC5-Xv2HTcQ6hBcme_sv6UT5d-o7cwSXVTnZOOAjnWB88VOAa3Z0aX3PHH-qMVJT6xd8GX2MvYqrtoc8GAWXtRDAA&l10n=ru&cts=1445866896650&mc=1.4488156357251847) (Всероcсийское Общество Глухих) 2. [**minsport**.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) |
| **Спорт слепых** | 1. «Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых», разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»2. Рабочие программы для групп спортивной подготовки по этапам обучения | 1. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта А.В.Царик г. Москва «Советский спорт» 2009г.2. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. N 31) 3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЭ4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-Ф3 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"5. Нормативный акт Минспорта РФ от 25.11.2011 г. «Методические рекомендации по формированию системы оплат труда тренеров-преподавателей и специалистов, осуществляющих подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса в образовательных учреждениях в области спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья» **Перечень Интернет-ресурсов:** 1. vos.org.ru(Всероссийского общества слепых 2. [**minsport**.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) |
| **Спорт с ПОДА** | 1. «Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых», разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»2. Рабочие программы для групп спортивной подготовки по этапам обучения | 1. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта А.В.Царик г. Москва «Советский спорт» 2009г.2. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА" (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 N 32) 3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЭ4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-Ф3 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"5. Нормативный акт Минспорта РФ от 25.11.2011 г. «Методические рекомендации по формированию системы оплат труда тренеров-преподавателей и специалистов, осуществляющих подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса в образовательных учреждениях в области спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья» **Перечень Интернет-ресурсов:** 1. voi.ru(Всероссийского общества инвалидов) 2. [**minsport**.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) |
| **Спорт лиц с интеллектуаль****ными нарушениями** | 1. «Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых», разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»2. Рабочие программы для групп спортивной подготовки по этапам обучения | 1. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта А.В.Царик г. Москва «Советский спорт» 2009г.2. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с интеллектуальными нарушениями"(утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 N 33) 3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЭ4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-Ф3 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"5. Нормативный акт Минспорта РФ от 25.11.2011 г. «Методические рекомендации по формированию системы оплат труда тренеров-преподавателей и специалистов, осуществляющих подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса в образовательных учреждениях в области спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья» **Перечень Интернет-ресурсов:**1. voi.ru(Всероссийского общества инвалидов)2. [**minsport**.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) |