

государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта»
(ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта»)

структурное подразделение «Спортивно-адаптивная школа Паралимпийского резерва»
(СП «САШПР»)

ПРИКАЗ

12.01.2026

№ 44

Пермь

*Об утверждении годового учебно-тренировочного
плана на 2026 учебно-тренировочный год*

В рамках реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, исполнения государственного задания на оказание государственных услуг ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта» на 2026 год на основании приказа Министерства физической культуры и спорта Пермского края от 23.12.2025 № 41-02-пр-611 «Об утверждении государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта» на 2026 год и на плановый период 2027 и 2028 годов»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить годовой учебно-тренировочный план на 2026 учебно-тренировочный год (приложение к настоящему приказу).
2. Обеспечить тренерам-преподавателям исполнение годового учебно-тренировочного плана.
3. Обеспечить размещение настоящего приказа на официальном сайте ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника отдела Пестрикова Андрея Викторовича.

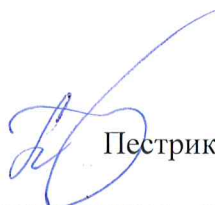
Директор



Т.И. Иванова

Главный специалист
Исполнитель: Князева Яна Анатольевна
Тел.: 262 80 30

С приказом ознакомлены:



Пестриков А.В.

*В т.ч. тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты согласно листу ознакомления, приложенному к настоящему приказу.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2026 учебно-тренировочный год

Пояснительная записка

Годовой учебно-тренировочный план разработан в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по адаптивным видам спорта, Уставом и локальными нормативными актами ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта», дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, утвержденными в ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта».

Годовой учебно-тренировочный план учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Годовой учебно-тренировочный план включает в себя следующие разделы:

- режим работы ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта»;
- учебно-тренировочные планы по адаптивным видам спорта (дисциплинам).

Режим занятий групповой формы работы, устанавливается расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждаемым директором ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта» по представлению тренеров-преподавателей, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. В течение года время и место учебно-тренировочных занятий может изменяться в соответствии с циклом спортивной подготовки, временем года, а также особенностями реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Проведение мониторинга достижения обучающимися планируемых результатов освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки предусматривает организацию промежуточной аттестации со сдачей контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также итоговой аттестации по окончании реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

1. Режим работы

Режим работы ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта»	с 8.00 до 22.00 часов
Начало учебно- тренировочного года	1 января 2026 г.
Количество недель в учебно-тренировочном году	52 недели для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам адаптивного спорта
Продолжительность тренировочной недели	Семидневная неделя. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписанию учебно- тренировочных занятий, а также в соответствии с планом мероприятий и планами самостоятельной работы обучающихся
Продолжительность учебно-тренировочных занятий	Рекомендуемая продолжительность одного учебно-тренировочного занятия по этапам спортивной подготовки: НП – 2 часа; УТ(СС) – 3 часа; ССМ и ВСМ – 4 часа. Продолжительность 1 учебно-тренировочного часа по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки составляет 60 минут, в котором 45 минут является временем осуществления непосредственно учебно- тренировочного процесса и 15 минут – временем методической, организационной, подготовительной и другой педагогической работы тренера-преподавателя
Сроки проведения учебно-тренировочных сборов	- летний оздоровительный период; - период каникул в образовательных учреждениях; - период подготовки к важным или основным спортивным соревнованиям (согласно плану физкультурных и спортивных мероприятий)
Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	май, декабрь
Сроки осуществления внутреннего контроля	Постоянно в течение всего года согласно графику проведения внутреннего контроля

Праздничные (нерабочие) дни	Согласно производственному календарю на 2026 год
--------------------------------	---

2. Учебно-тренировочный план

Процесс многолетней спортивной подготовки в ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта» включает в себя два уровня:

1. Подготовительный уровень: реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.

Решает задачу удовлетворения потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ в организованной физической активности, а также привитие интереса к видам спорта, по которым осуществляется спортивная подготовка в ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта», с целью создания потенциального резерва занимающихся для следующего уровня.

2. Спортивная подготовка:

- *этап начальной подготовки* решает задачи отбора способных инвалидов и лиц с ОВЗ, формирования у них устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений;

- *учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап* решает задачи повышения уровня физической подготовленности обучающихся и их спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по адаптивным видам спорта, формирование спортивной мотивации;

- *этап совершенствования спортивного мастерства* решает задачи повышения функциональных возможностей организма и привлечения к специальной подготовке оптимального числа перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов;

- *этап высшего спортивного мастерства* решает задачи достижения результатов, дающих право на включение в составы спортивных сборных команд РФ.

В 2026 году в ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта» реализуются следующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг (ПОДА)»;

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо (ПОДА)».

Учебно-тренировочный год в ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта» начинается 1 января. Учебно-тренировочный план для этапов многолетней спортивной подготовки рассчитан на 52 недели. План включает в себя групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, самостоятельную работу обучающихся по планам подготовки, учебно-тренировочные сборы, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, инструкторскую и судейскую практику, медико-восстановительные мероприятия, контрольные испытания и др. Самостоятельная работа обучающихся, осуществляется по планам подготовки, которые могут включать в себя разделы годового учебно-тренировочного плана и содержать задания по физической, технической и теоретической подготовке. Самостоятельная работа также может осуществляться обучающимися в виде изучения теоретических аудио- и видеоматериалов, посещения спортивных мероприятий, онлайн-тренировок, судейской практики и других форм. Содержание самостоятельной работы определяется организационной целесообразностью и целями учебно-тренировочного процесса в данный учебно-тренировочный период.

ГОДОВЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА (ДИСЦИПЛИНАМ)

1. СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Бадминтон.**

Этап начальной подготовки (свыше года)

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	125
2	Специальная физическая подготовка	15	62
3	Техническая подготовка	42	175
4	Тактическая подготовка	10	42
5	Психологическая подготовка	1	4
6	Теоретическая подготовка	1	4
7	Участие в спортивных соревнованиях	0	0
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	4
	Итого	100%	416
	Часов в неделю		8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Бадминтон.**

Учебно-тренировочный этап (до трех лет)

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	18	113
2	Специальная физическая подготовка	18	113
3	Техническая подготовка	36	225
4	Тактическая подготовка	10	62
5	Психологическая подготовка	1	6
6	Теоретическая подготовка	2	12
7	Участие в спортивных соревнованиях	10	62
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	31
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Бадминтон.
Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	18	131
2	Специальная физическая подготовка	18	131
3	Техническая подготовка	36	262
4	Тактическая подготовка	10	73
5	Психологическая подготовка	1	7
6	Теоретическая подготовка	2	15
7	Участие в спортивных соревнованиях	10	73
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	36
	Итого	100%	728
	Часов в неделю		14

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Бадминтон.
Этап совершенствования спортивного мастерства.**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	14	132
2	Специальная физическая подготовка	18	168
3	Техническая подготовка	30	280
4	Тактическая подготовка	14	132
5	Психологическая подготовка	1	9
6	Теоретическая подготовка	1	9
7	Участие в спортивных соревнованиях	17	159
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	47
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Бадминтон.
Этап высшего спортивного мастерства.**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	12	150
2	Специальная физическая подготовка	15	187
3	Техническая подготовка	24	300
4	Тактическая подготовка	14	174
5	Психологическая подготовка	2	25
6	Теоретическая подготовка	2	25
7	Участие в спортивных соревнованиях	25	312
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	75
	Итого	100%	1248
	Часов в неделю		24

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Дзюдо.
Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	40	166
2	Специальная физическая подготовка	38	158
3	Техническая подготовка	8	34
4	Тактическая подготовка	5	22
5	Психологическая подготовка	3	12
6	Теоретическая подготовка	3	12
7	Интегральная подготовка	1	4
8	Участие в спортивных соревнованиях	0	0
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	8
	Итого	100%	416
	Часов в неделю		8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Дзюдо.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	156
2	Специальная физическая подготовка	25	130
3	Техническая подготовка	25	130
4	Тактическая подготовка	12	62
5	Психологическая подготовка	2	10
6	Теоретическая подготовка	2	10
7	Интегральная подготовка	2	10
8	Участие в спортивных соревнованиях	1	6
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	6
	Итого	100%	520
	Часов в неделю		10

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Лыжные гонки.
Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	46	192
2	Специальная физическая подготовка	28	117
3	Техническая подготовка	18	75
4	Тактическая подготовка	2	8
5	Психологическая подготовка	1	4
6	Теоретическая подготовка	1	4
7	Интегральная подготовка	2	8
8	Участие в спортивных соревнованиях	0	0
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	8
	Итого	100%	416
	Часов в неделю		8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Лыжные гонки.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	40	208
2	Специальная физическая подготовка	32	167
3	Техническая подготовка	18	95
4	Тактическая подготовка	2	10
5	Психологическая подготовка	2	10
6	Теоретическая подготовка	2	10
7	Интегральная подготовка	1	5
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	10
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	5
	Итого	100%	520
	Часов в неделю		10

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Лыжные гонки.
Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	40	250
2	Специальная физическая подготовка	32	200
3	Техническая подготовка	18	113
4	Тактическая подготовка	2	12
5	Психологическая подготовка	2	12
6	Теоретическая подготовка	1	6
7	Интегральная подготовка	1	6
8	Участие в спортивных соревнованиях	3	19
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	6
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Лыжные гонки.
Этап совершенствования спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	25	208
2	Специальная физическая подготовка	40	332
3	Техническая подготовка	20	166
4	Тактическая подготовка	2	17
5	Психологическая подготовка	2	17
6	Теоретическая подготовка	2	17
7	Интегральная подготовка	2	17
8	Участие в спортивных соревнованиях	4	33
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	25
	Итого	100%	832
	Часов в неделю		16

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Лыжные гонки.
Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	18	188
2	Специальная физическая подготовка	44	459
3	Техническая подготовка	20	209
4	Тактическая подготовка	2	20
5	Психологическая подготовка	2	20
6	Теоретическая подготовка	2	20
7	Интегральная подготовка	2	20
8	Участие в спортивных соревнованиях	5	52
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	52
	Итого	100%	1040
	Часов в неделю		20

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Настольный теннис.
Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	32	100
2	Специальная физическая подготовка	22	69
3	Техническая подготовка	34	107
4	Тактическая подготовка	6	18
5	Психологическая подготовка	1	3
6	Теоретическая подготовка	1	3
7	Интегральная подготовка	3	9
8	Участие в спортивных соревнованиях	0	0
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	3
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Настольный теннис.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	21	87
2	Специальная физическая подготовка	21	87
3	Техническая подготовка	32	133
4	Тактическая подготовка	11	46
5	Психологическая подготовка	4	17
6	Теоретическая подготовка	3	13
7	Интегральная подготовка	4	17
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	8
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	8
	Итого	100%	416
	Часов в неделю		8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Настольный теннис.
Этап совершенствования спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	17	141
2	Специальная физическая подготовка	23	191
3	Техническая подготовка	27	224
4	Тактическая подготовка	18	150
5	Психологическая подготовка	3	25
6	Теоретическая подготовка	2	17
7	Интегральная подготовка	5	42
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	17
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	25
	Итого	100%	832
	Часов в неделю		16

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Теннис.
Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	125
2	Специальная физическая подготовка	26	108
3	Техническая подготовка	34	142
4	Тактическая подготовка	2	8
5	Психологическая подготовка	1	4
6	Теоретическая подготовка	1	4
7	Интегральная подготовка	5	21
8	Участие в спортивных соревнованиях	0	0
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	4
	Итого	100%	416
	Часов в неделю		8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Теннис.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	14	74
2	Специальная физическая подготовка	24	125
3	Техническая подготовка	40	208
4	Тактическая подготовка	10	52
5	Психологическая подготовка	2	10
6	Теоретическая подготовка	2	10
7	Интегральная подготовка	4	21
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	10
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	10
	Итого	100%	520
	Часов в неделю		10

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Теннис.
Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	14	88
2	Специальная физическая подготовка	24	150
3	Техническая подготовка	40	250
4	Тактическая подготовка	10	62
5	Психологическая подготовка	2	12
6	Теоретическая подготовка	2	12
7	Интегральная подготовка	4	26
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	12
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	12
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Теннис.
Этап совершенствования спортивного мастерства.**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	15	125
2	Специальная физическая подготовка	20	166
3	Техническая подготовка	36	300
4	Тактическая подготовка	14	116
5	Психологическая подготовка	3	25
6	Теоретическая подготовка	3	25
7	Интегральная подготовка	4	33
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	17
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	25
	Итого	100%	832
	Часов в неделю		16

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Тхэквондо-пхумсэ.
Этап высшего спортивного мастерства.**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	15	156
2	Специальная физическая подготовка	23	240
3	Техническая подготовка	25	260
4	Тактическая подготовка	18	187
5	Психологическая подготовка	2	21
6	Теоретическая подготовка	2	21
7	Интегральная подготовка	6	62
8	Участие в спортивных соревнованиях	5	52
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	41
	Итого	100%	1040
	Часов в неделю		20

2. СПОРТ ГЛУХИХ

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по спорту глухих. Армрестлинг. Этап начальной подготовки (до года)

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	64	200
2	Специальная физическая подготовка	20	62
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0
4	Техническая подготовка	10	31
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	16
6	Инструкторская и судейская практика	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0
8	Интегральная подготовка	1	3
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по спорту глухих. Бадминтон. Этап начальной подготовки (свыше года)

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	125
2	Специальная физическая подготовка	15	62
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0
4	Техническая подготовка	35	146
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	67
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	4
8	Интегральная подготовка	3	12
	Итого	100%	416
	Часов в неделю		8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Волейбол. Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	94
2	Специальная физическая подготовка	18	56
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	30	94
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	56
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6
8	Интегральная подготовка	2	6
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Греко-римская борьба. Этап начальной подготовки
(до года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	80	250
2	Специальная физическая подготовка		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	10	31
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	19
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6
8	Интегральная подготовка	2	6
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Греко-римская борьба. Этап совершенствования
спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	15	141
2	Специальная физическая подготовка	20	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	47
4	Техническая подготовка	40	374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	112
6	Инструкторская и судейская практика	2	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	37
8	Интегральная подготовка	2	19
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Легкая атлетика. Этап начальной подготовки
(свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	55	229
2	Специальная физическая подготовка	30	125
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	10	42
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	12
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	4
8	Интегральная подготовка	1	4
	Итого	100%	416
	Часов в неделю		8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Легкая атлетика. Учебно-тренировочный этап
(до трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	44	275
2	Специальная физическая подготовка	34	212
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	12
4	Техническая подготовка	15	95
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	12
6	Инструкторская и судейская практика	1	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	6
8	Интегральная подготовка	1	6
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Легкая атлетика. Этап совершенствования
спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	281
2	Специальная физическая подготовка	40	375
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	28
4	Техническая подготовка	20	187
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	9
6	Инструкторская и судейская практика	1	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	28
8	Интегральная подготовка	2	19
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Легкая атлетика. Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	374
2	Специальная физическая подготовка	35	437
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	50
4	Техническая подготовка	20	250
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	25
6	Инструкторская и судейская практика	2	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	50
8	Интегральная подготовка	3	37
	Итого	100%	1248
	Часов в неделю		24

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Лыжные гонки. Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	15	187
2	Специальная физическая подготовка	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	75
4	Техническая подготовка	30	374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	250
6	Инструкторская и судейская практика	2	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	50
8	Интегральная подготовка	3	37
	Итого	100%	1248
	Часов в неделю		24

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Пулевая стрельба. Учебно-тренировочный этап
(до трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	187
2	Специальная физическая подготовка	30	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	12
4	Техническая подготовка	28	175
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	25
6	Инструкторская и судейская практика	1	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	19
8	Интегральная подготовка	2	12
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Пулевая стрельба. Этап совершенствования
спортивного мастерства.**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	26	243
2	Специальная физическая подготовка	30	281
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	47
4	Техническая подготовка	30	281
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	28
6	Инструкторская и судейская практика	1	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	28
8	Интегральная подготовка	2	19
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Пулевая стрельба. Этап высшего спортивного
мастерства.**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	20	250
2	Специальная физическая подготовка	28	349
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	87
4	Техническая подготовка	36	449
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	38
6	Инструкторская и судейская практика	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	38
8	Интегральная подготовка	2	25
	Итого	100%	1248
	Часов в неделю		24

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Спортивное ориентирование. Этап начальной
подготовки (до года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	58	181
2	Специальная физическая подготовка	28	87
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	6	19
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	16
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	3
8	Интегральная подготовка	2	6
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Спортивное ориентирование. Этап начальной
подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	58	181
2	Специальная физическая подготовка	28	87
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	6	19
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	16
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	3
8	Интегральная подготовка	2	6
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Спортивное ориентирование. Учебно-тренировочный
этап (до трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	48	300
2	Специальная физическая подготовка	32	200
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	12
4	Техническая подготовка	6	37
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	31
6	Инструкторская и судейская практика	1	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	19
8	Интегральная подготовка	3	19
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Спортивное ориентирование. Учебно-тренировочный
этап (свыше трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	48	349
2	Специальная физическая подготовка	32	233
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	15
4	Техническая подготовка	6	44
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	36
6	Инструкторская и судейская практика	1	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	22
8	Интегральная подготовка	3	22
	Итого	100%	728
	Часов в неделю		14

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Спортивное ориентирование. Этап совершенствования
спортивного мастерства.**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	40	374
2	Специальная физическая подготовка	33	309
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	66
4	Техническая подготовка	5	47
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	47
6	Инструкторская и судейская практика	1	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	37
8	Интегральная подготовка	5	47
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Спортивное ориентирование. Этап высшего
спортивного мастерства.**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	36	450
2	Специальная физическая подготовка	36	450
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	100
4	Техническая подготовка	5	62
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	62
6	Инструкторская и судейская практика	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	50
8	Интегральная подготовка	5	62
	Итого	100%	1248
	Часов в неделю		24

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Теннис. Учебно-тренировочный этап (до трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	32	200
2	Специальная физическая подготовка	32	200
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	12
4	Техническая подготовка	22	137
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	31
6	Инструкторская и судейская практика	1	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	19
8	Интегральная подготовка	3	19
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Теннис. Этап совершенствования спортивного
мастерства.**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	24	225
2	Специальная физическая подготовка	30	281
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	47
4	Техническая подготовка	28	262
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	37
6	Инструкторская и судейская практика	1	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	28
8	Интегральная подготовка	5	47
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Футбол. Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	94
2	Специальная физическая подготовка	18	56
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	30	94
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	56
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	3
8	Интегральная подготовка	3	9
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту глухих. Футбол. Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	19	138
2	Специальная физическая подготовка	20	146
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	29
4	Техническая подготовка	30	218
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	146
6	Инструкторская и судейская практика	1	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	22
8	Интегральная подготовка	3	22
	Итого	100%	728
	Часов в неделю		14

3. СПОРТ СЛЕПЫХ

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Армрестлинг. Этап начальной подготовки (до года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	60	187
2	Специальная физическая подготовка	18	56
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	12	38
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	16
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	12
8	Интегральная подготовка	1	3
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Армрестлинг. Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	60	250
2	Специальная физическая подготовка	18	75
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	12	50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	21
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	16
8	Интегральная подготовка	1	4
	Итого	100%	416
	Часов в неделю		8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Армрестлинг. Этап совершенствования
спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	22	206
2	Специальная физическая подготовка	28	262
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	47
4	Техническая подготовка	27	253
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	66
6	Инструкторская и судейская практика	3	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	37
8	Интегральная подготовка	4	37
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Армрестлинг. Этап высшего спортивного мастерства.**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	22	252
2	Специальная физическая подготовка	32	366
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	57
4	Техническая подготовка	20	229
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	80
6	Инструкторская и судейская практика	5	57
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	46
8	Интегральная подготовка	5	57
	Итого	100%	1144
	Часов в неделю		22

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Дзюдо. Учебно-тренировочный этап (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	15	86
2	Специальная физическая подготовка	15	86
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	29
4	Техническая подготовка	25	143
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	160
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	34
8	Интегральная подготовка	6	34
	Итого	100%	572
	Часов в неделю		11

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Дзюдо. Этап совершенствования спортивного
мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	13	122
2	Специальная физическая подготовка	15	140
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	66
4	Техническая подготовка	25	234
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	234
6	Инструкторская и судейская практика	1	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	75
8	Интегральная подготовка	6	56
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Дзюдо. Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	12	137
2	Специальная физическая подготовка	14	160
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	80
4	Техническая подготовка	25	286
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	286
6	Инструкторская и судейская практика	1	11
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	92
8	Интегральная подготовка	8	92
	Итого	100%	1144
	Часов в неделю		22

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Легкая атлетика. Учебно-тренировочный этап
(свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	50	312
2	Специальная физическая подготовка	34	212
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	19
4	Техническая подготовка	3	19
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	31
6	Инструкторская и судейская практика	1	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	6
8	Интегральная подготовка	3	19
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Легкая атлетика. Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	42	481
2	Специальная физическая подготовка	32	366
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	57
4	Техническая подготовка	5	57
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	57
6	Инструкторская и судейская практика	2	23
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	46
8	Интегральная подготовка	5	57
	Итого	100%	1144
	Часов в неделю		22

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Лыжные гонки. Этап начальной подготовки
(свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	60	187
2	Специальная физическая подготовка	22	69
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	12	38
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9
8	Интегральная подготовка	1	3
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Лыжные гонки. Учебно-тренировочный этап
(свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	187
2	Специальная физическая подготовка	24	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	62
4	Техническая подготовка	23	144
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	31
6	Инструкторская и судейская практика	1	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	25
8	Интегральная подготовка	3	19
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Лыжные гонки. Этап совершенствования
спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	20	187
2	Специальная физическая подготовка	25	234
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	47
4	Техническая подготовка	28	262
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	94
6	Инструкторская и судейская практика	2	18
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	47
8	Интегральная подготовка	5	47
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Лыжные гонки. Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	20	228
2	Специальная физическая подготовка	25	286
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	57
4	Техническая подготовка	26	297
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	115
6	Инструкторская и судейская практика	2	23
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	69
8	Интегральная подготовка	6	69
	Итого	100%	1144
	Часов в неделю		22

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Настольный теннис. Этап начальной подготовки
(до года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	52	162
2	Специальная физическая подготовка	12	38
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	20	62
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	44
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	3
8	Интегральная подготовка	1	3
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту слепых. Настольный теннис. Этап совершенствования
спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	15	140
2	Специальная физическая подготовка	23	215
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	28
4	Техническая подготовка	26	243
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	187
6	Инструкторская и судейская практика	3	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	57
8	Интегральная подготовка	4	38
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

4. СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Бадминтон.
Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	32	100
2	Специальная физическая подготовка	15	47
3	Техническая подготовка	42	131
4	Тактическая подготовка	4	13
5	Психологическая подготовка	2	6
6	Теоретическая подготовка	2	6
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	3
8	Инструкторская и судейская практика	0	0
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Бадминтон.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	23	120
2	Специальная физическая подготовка	23	120
3	Техническая подготовка	38	197
4	Тактическая подготовка	5	26
5	Психологическая подготовка	2	10
6	Теоретическая подготовка	3	16
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	5
8	Инструкторская и судейская практика	1	5
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	21
	Итого	100%	520
	Часов в неделю		10

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Бадминтон.
Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	23	144
2	Специальная физическая подготовка	23	144
3	Техническая подготовка	38	237
4	Тактическая подготовка	5	31
5	Психологическая подготовка	2	12
6	Теоретическая подготовка	3	19
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	6
8	Инструкторская и судейская практика	1	6
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	25
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Бадминтон.
Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	16	133
2	Специальная физическая подготовка	20	166
3	Техническая подготовка	40	333
4	Тактическая подготовка	7	58
5	Психологическая подготовка	3	25
6	Теоретическая подготовка	3	25
7	Участие в спортивных соревнованиях	3	25
8	Инструкторская и судейская практика	2	17
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	50
	Итого	100%	832
	Часов в неделю		16

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Бадминтон.
Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	12	125
2	Специальная физическая подготовка	16	166
3	Техническая подготовка	40	416
4	Тактическая подготовка	8	83
5	Психологическая подготовка	4	42
6	Теоретическая подготовка	3	31
7	Участие в спортивных соревнованиях	6	63
8	Инструкторская и судейская практика	3	31
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	83
	Итого	100%	1040
	Часов в неделю		20

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Бочча.
Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	10	31
2	Специальная физическая подготовка	18	56
3	Техническая подготовка	30	95
4	Тактическая подготовка	18	56
5	Психологическая подготовка	10	31
6	Теоретическая подготовка	10	31
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	3
8	Инструкторская и судейская практика	1	3
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Бочча.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	8	33
2	Специальная физическая подготовка	16	67
3	Техническая подготовка	30	125
4	Тактическая подготовка	20	83
5	Психологическая подготовка	8	33
6	Теоретическая подготовка	8	33
7	Участие в спортивных соревнованиях	4	17
8	Инструкторская и судейская практика	1	4
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	21
	Итого	100%	416
	Часов в неделю		8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Бочча.
Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	9	94
2	Специальная физическая подготовка	14	146
3	Техническая подготовка	29	302
4	Тактическая подготовка	19	197
5	Психологическая подготовка	6	62
6	Теоретическая подготовка	7	73
7	Участие в спортивных соревнованиях	5	52
8	Инструкторская и судейская практика	3	31
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	83
	Итого	100%	1040
	Часов в неделю		20

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Велоспорт-шоссе.
Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	36	226
2	Специальная физическая подготовка	40	250
3	Техническая подготовка	15	94
4	Тактическая подготовка	2	12
5	Психологическая подготовка	2	12
6	Теоретическая подготовка	2	12
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	6
8	Инструкторская и судейская практика	1	6
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	6
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Велоспорт-шоссе.
Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	26	242
2	Специальная физическая подготовка	46	430
3	Техническая подготовка	16	150
4	Тактическая подготовка	2	19
5	Психологическая подготовка	2	19
6	Теоретическая подготовка	2	19
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	19
8	Инструкторская и судейская практика	2	19
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	19
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Горнолыжный спорт.
Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	25	234
2	Специальная физическая подготовка	35	328
3	Техническая подготовка	9	84
4	Тактическая подготовка	9	84
5	Психологическая подготовка	2	19
6	Теоретическая подготовка	2	19
7	Участие в спортивных соревнованиях	8	75
8	Инструкторская и судейская практика	4	37
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	56
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Легкая атлетика.
Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	54	225
2	Специальная физическая подготовка	27	113
3	Техническая подготовка	12	50
4	Тактическая подготовка	1	4
5	Психологическая подготовка	2	8
6	Теоретическая подготовка	2	8
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	4
8	Инструкторская и судейская практика	-	-
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	4
	Итого	100%	416
	Часов в неделю		8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Легкая атлетика.
Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	38	277
2	Специальная физическая подготовка	28	204
3	Техническая подготовка	20	146
4	Тактическая подготовка	2	14
5	Психологическая подготовка	4	30
6	Теоретическая подготовка	2	14
7	Участие в спортивных соревнованиях	3	22
8	Инструкторская и судейская практика	1	7
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	14
	Итого	100%	728
	Часов в неделю		14

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Легкая атлетика.
Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	312
2	Специальная физическая подготовка	30	312
3	Техническая подготовка	20	208
4	Тактическая подготовка	2	21
5	Психологическая подготовка	6	62
6	Теоретическая подготовка	2	21
7	Участие в спортивных соревнованиях	5	52
8	Инструкторская и судейская практика	1	10
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	42
	Итого	100%	1040
	Часов в неделю		20

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Легкая атлетика.
Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	20	229
2	Специальная физическая подготовка	30	343
3	Техническая подготовка	20	229
4	Тактическая подготовка	3	35
5	Психологическая подготовка	10	114
6	Теоретическая подготовка	2	23
7	Участие в спортивных соревнованиях	5	57
8	Инструкторская и судейская практика	5	57
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	57
	Итого	100%	1144
	Часов в неделю		22

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Лыжные гонки.
Этап совершенствования спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	20	146
2	Специальная физическая подготовка	30	218
3	Техническая подготовка	30	218
4	Тактическая подготовка	6	44
5	Психологическая подготовка	2	14
6	Теоретическая подготовка	2	14
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	14
8	Инструкторская и судейская практика	4	30
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	30
	Итого	100%	728
	Часов в неделю		14

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Стрельба из лука.
Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	55	172
2	Специальная физическая подготовка	25	78
3	Техническая подготовка	15	47
4	Тактическая подготовка	1	3
5	Психологическая подготовка	1	3
6	Теоретическая подготовка	1	3
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	3
8	Инструкторская и судейская практика	0	0
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	3
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Стрельба из лука.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	40	208
2	Специальная физическая подготовка	30	156
3	Техническая подготовка	16	84
4	Тактическая подготовка	2	10
5	Психологическая подготовка	2	10
6	Теоретическая подготовка	2	10
7	Участие в спортивных соревнованиях	3	16
8	Инструкторская и судейская практика	2	10
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	16
	Итого	100%	520
	Часов в неделю		10

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Танцы на колясках.
Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	94
2	Специальная физическая подготовка	20	62
3	Техническая подготовка	34	106
4	Тактическая подготовка	2	6
5	Психологическая подготовка	1	3
6	Теоретическая подготовка	10	32
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	3
8	Инструкторская и судейская практика	-	-
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Танцы на колясках.
Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	20	104
2	Специальная физическая подготовка	26	136
3	Техническая подготовка	26	136
4	Тактическая подготовка	8	42
5	Психологическая подготовка	2	10
6	Теоретическая подготовка	12	62
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	10
8	Инструкторская и судейская практика	2	10
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	10
	Итого	100%	520
	Часов в неделю		10

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Танцы на колясках.
Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	13	95
2	Специальная физическая подготовка	28	203
3	Техническая подготовка	22	160
4	Тактическая подготовка	11	80
5	Психологическая подготовка	4	29
6	Теоретическая подготовка	13	95
7	Участие в спортивных соревнованиях	3	22
8	Инструкторская и судейская практика	2	15
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	29
	Итого	100%	728
	Часов в неделю		14

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Танцы на колясках.
Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	10	83
2	Специальная физическая подготовка	30	250
3	Техническая подготовка	20	166
4	Тактическая подготовка	12	100
5	Психологическая подготовка	3	25
6	Теоретическая подготовка	14	116
7	Участие в спортивных соревнованиях	3	25
8	Инструкторская и судейская практика	2	17
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	50
	Итого	100%	832
	Часов в неделю		16

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Теннис на колясках.
Этап начальной подготовки (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	40	167
2	Специальная физическая подготовка	30	125
3	Техническая подготовка	22	92
4	Тактическая подготовка	2	8
5	Психологическая подготовка	2	8
6	Теоретическая подготовка	1	4
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	4
8	Инструкторская и судейская практика	1	4
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	4
	Итого	100%	416
	Часов в неделю		8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Теннис на колясках.
Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	30	187
2	Специальная физическая подготовка	34	212
3	Техническая подготовка	26	163
4	Тактическая подготовка	2	12
5	Психологическая подготовка	2	12
6	Теоретическая подготовка	1	7
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	7
8	Инструкторская и судейская практика	2	12
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	12
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Теннис на колясках.
Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	22	183
2	Специальная физическая подготовка	38	316
3	Техническая подготовка	28	232
4	Тактическая подготовка	2	17
5	Психологическая подготовка	2	17
6	Теоретическая подготовка	1	8
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	17
8	Инструкторская и судейская практика	2	17
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	25
	Итого	100%	832
	Часов в неделю		16

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Теннис на колясках.
Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	15	156
2	Специальная физическая подготовка	42	437
3	Техническая подготовка	25	260
4	Тактическая подготовка	4	42
5	Психологическая подготовка	3	31
6	Теоретическая подготовка	3	31
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	21
8	Инструкторская и судейская практика	3	31
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	31
	Итого	100%	1040
	Часов в неделю		20

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по спорту лиц с поражением ОДА. Шахматы.
Этап совершенствования спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	5	183
2	Специальная физическая подготовка	6	316
3	Техническая подготовка	28	232
4	Тактическая подготовка	2	17
5	Психологическая подготовка	2	17
6	Теоретическая подготовка	1	8
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	17
8	Инструкторская и судейская практика	2	17
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	25
	Итого	100%	832
	Часов в неделю		16

5. АРМРЕСТЛИНГ (ПОДА)

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта армрестлинг (ПОДА). Этап начальной подготовки (до года)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	35	109
2	Специальная физическая подготовка	14	44
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	38	120
5	Тактическая подготовка	4	12
6	Психологическая подготовка	4	12
7	Теоретическая подготовка	4	12
8	Инструкторская и судейская практика	-	-
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	3
	Итого	100%	312
	Часов в неделю		6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта армрестлинг (ПОДА). Учебно-тренировочный этап
(до трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	20	104
2	Специальная физическая подготовка	18	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	21
4	Техническая подготовка	35	182
5	Тактическая подготовка	6	31
6	Психологическая подготовка	6	31
7	Теоретическая подготовка	6	31
8	Инструкторская и судейская практика	3	16
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	10
	Итого	100%	520
	Часов в неделю		10

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта армрестлинг (ПОДА). Учебно-тренировочный этап
(свыше трех лет)**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	16	100
2	Специальная физическая подготовка	18	112
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	32
4	Техническая подготовка	36	225
5	Тактическая подготовка	6	37
6	Психологическая подготовка	6	37
7	Теоретическая подготовка	6	37
8	Инструкторская и судейская практика	5	31
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	13
	Итого	100%	624
	Часов в неделю		12

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта армрестлинг (ПОДА). Этап совершенствования
спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	12	113
2	Специальная физическая подготовка	18	169
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	75
4	Техническая подготовка	34	318
5	Тактическая подготовка	6	56
6	Психологическая подготовка	6	56
7	Теоретическая подготовка	6	56
8	Инструкторская и судейская практика	6	56
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	37
	Итого	100%	936
	Часов в неделю		18

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта армрестлинг (ПОДА). Этап высшего спортивного
мастерства.**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	9	94
2	Специальная физическая подготовка	18	188
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	125
4	Техническая подготовка	30	312
5	Тактическая подготовка	6	62
6	Психологическая подготовка	6	62
7	Теоретическая подготовка	6	62
8	Инструкторская и судейская практика	7	73
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	62
	Итого	100%	1040
	Часов в неделю		20

6. ТХЭКВОНДО (ПОДА)

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта тхэквондо (ПОДА). Этап высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	в %	в часах
1	Общая физическая подготовка	12	150
2	Специальная физическая подготовка	22	275
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	150
4	Техническая подготовка	30	374
5	Тактическая подготовка	3	37
6	Психологическая подготовка	3	37
7	Теоретическая подготовка	3	37
8	Инструкторская и судейская практика	7	88
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	100
	Итого	100%	1248
	Часов в неделю		24

СОСТАВИЛ

Начальник отдела



А.В. Пестриков

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737465

Владелец Иванова Татьяна Ивановна

Действителен с 26.05.2026 по 26.05.2027