

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тамбовского областного государственного автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивно-адаптивная школа
паралимпийского и сурдлимпийского резерва»
на 2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), формы промежуточной аттестации учащихся. Учебный план составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: спорт с поражением ОДА, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спорт слепых, спорт глухих.

Учебный план составлен на основании следующих реализуемых программ:

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;
4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».

Общий годовой объем учебных часов рассчитан для 52 учебных недели. Расчет осуществляется на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки». Он предполагает организацию учебно-тренировочного процесса на различных этапах (периодах) обучения. В соответствии п.46 приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» в зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного

этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) обучения и включает в себя оценку уровня подготовленности учащихся. Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов), а также результаты выступления учащихся на официальных спортивных соревнованиях.

Общий годовой объем учебных часов на 2025-2026 учебный год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Горнолыжный спорт

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4	6	8	10	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		6		4		2		1
1.	Общая физическая подготовка	77	116	145	182	233	267	225
2.	Специальная физическая подготовка	62	93	129	161	262	300	346
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	13	16	44	50	75
4.	Техническая подготовка	24	36	44	55	55	62	85
5.	Тактическая подготовка	24	36	44	54	54	62	84
6.	Теоретическая подготовка	9	13	8	10	7	8	9
7.	Психологическая подготовка	4	6	8	10	15	17	19
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	7	12	13	18
9.	Инструкторская практика	-	-	4	5	11	12	18
10.	Судейская практика	-	-	4	6	11	13	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	7	12	14	19
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	7	12	14	19
Общее количество часов в год		208	312	416	520	728	832	936

Пауэрлифтинг

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	9	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		4	4	4	2	1		
1.	Общая физическая подготовка	156	156	88	98	106	124	124
2.	Специальная физическая подготовка	75	75	154	173	243	284	350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	8	9	19	22	25
4.	Техническая подготовка	60	60	124	140	175	204	208
5.	Тактическая подготовка	3	3	4	5	6	7	9
6.	Теоретическая подготовка	3	3	13	14	25	29	41
7.	Психологическая подготовка	3	3	8	9	19	22	33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	6	7	11
9.	Инструкторская практика	1	1	4	5	6	7	4
10.	Судейская практика	2	2	4	5	6	7	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3	6	7	11
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	4	7	8	11
Общее количество часов в год		312	312	416	468	624	728	832

Танцы на колясках

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4	6	6	9	10	11	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		4		3		2		2
		1.	Общая физическая подготовка	56	84	62	93	68
2.	Специальная физическая подготовка	46	69	78	117	146	160	226
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6	10	16	17	22
4.	Техническая подготовка	67	100	81	122	114	126	138
5.	Тактическая подготовка	4	6	31	46	62	69	87
6.	Теоретическая подготовка	19	28	35	52	68	74	102
7.	Психологическая подготовка	4	6	6	9	15	17	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4	7	7	14
9.	Инструкторская практика	1	1	1	2	5	6	7
10.	Судейская практика	1	2	2	3	5	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	5	7	8	15
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	5	7	8	15
Общее количество часов в год		208	312	312	468	520	572	728

Шахматы

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	9	12	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		6		4		2		1
1.	Общая физическая подготовка	23	31	23	31	41	46	42
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	23	31	41	46	42
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	10	46	62	158	178	229
4.	Техническая подготовка	63	84	127	169	183	206	218
5.	Тактическая подготовка	54	72	127	169	159	178	198
6.	Теоретическая подготовка	77	103	93	124	166	187	156
7.	Психологическая подготовка	5	6	14	19	34	38	83
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	2	8	9	13
9.	Инструкторская практика	1	1	5	6	12	14	15
10.	Судейская практика	1	2	5	7	13	14	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	2	8	10	14
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	9	10	14
Общее количество часов в год		234	312	468	624	832	936	1040

Плавание (I функциональная группа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	10	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		2		2		1		1
1.	Общая физическая подготовка	80	106	125	156	150	175	101
2.	Специальная физическая подготовка	45	60	88	109	156	182	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	8	11	19	22	29
4.	Техническая подготовка	91	122	146	182	194	226	218
5.	Тактическая подготовка	2	3	8	10	19	22	29
6.	Теоретическая подготовка	5	6	21	26	25	29	21
7.	Психологическая подготовка	2	3	8	10	24	29	43
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	3	8	9	16
9.	Инструкторская практика	1	2	2	2	6	7	7
10.	Судейская практика	1	1	2	3	6	7	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	4	8	10	16
12.	Восстановительные мероприятия	0	1	3	4	9	10	16
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	728

Плавание (II функциональная группа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	10	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		4	3	2	1			
1.	Общая физическая подготовка	87	116	133	166	191	215	187
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	104	130	241	272	333
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	8	11	42	47	62
4.	Техническая подготовка	75	100	121	151	225	253	260
5.	Тактическая подготовка	2	3	4	5	17	19	31
6.	Теоретическая подготовка	9	13	17	21	25	28	21
7.	Психологическая подготовка	5	6	13	16	33	37	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	3	11	12	20
9.	Инструкторская практика	1	2	4	5	13	14	21
10.	Судейская практика	1	1	4	5	12	14	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	3	11	12	21
12.	Восстановительные мероприятия	0	1	3	4	11	13	21
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	936	1040

Плавание (III функциональная группа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	12	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		4		3		2		1
1.	Общая физическая подготовка	100	133	166	200	156	173	156
2.	Специальная физическая подготовка	69	92	130	156	256	285	364
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	10	12	20	23	31
4.	Техническая подготовка	116	154	151	181	264	294	281
5.	Тактическая подготовка	3	4	5	6	20	23	21
6.	Теоретическая подготовка	6	8	21	25	27	32	21
7.	Психологическая подготовка	9	13	16	19	35	42	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	4	5	9	10	20
9.	Инструкторская практика	2	2	5	6	14	16	31
10.	Судейская практика	1	2	5	6	13	16	31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	4	4	9	11	21
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	4	9	11	21
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936	1040

Волейбол-сидя

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		9	10	10	12	14	16	30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1,5	2	2	3	4		
		Наполняемость групп (человек)						
		2-4		2-3		1-2		1
1.	Общая физическая подготовка	140	130	93	124	43	66	156
2.	Специальная физическая подготовка	140	150	114	149	196	237	374
3.	Техническая подготовка	102	100	114	124	160	200	187
4.	Тактическая подготовка	18	18	52	52	80	80	187
5.	Психологическая подготовка	18	18	31	42	65	65	124
6.	Теоретическая подготовка	18	18	52	42	65	65	140
7.	Участие в спортивных соревнованиях	28	28	41	55	72	72	218
8.	Инструкторская практика Судейская практика	0	2	5	12	26	26	78
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	4	4	18	24	21	21	96
Общее количество часов в год		468	468	520	624	728	832	1560

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Горнолыжный спорт

№ п/п		Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6	5	5-4	3	1	1
		1.	Общая физическая подготовка	80	106	62	78
2.	Специальная физическая подготовка	56	75	108	135	131	226
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	8	10	12	15
4.	Техническая подготовка	77	103	166	208	231	197
5.	Тактическая подготовка	7	10	38	47	88	102
6.	Теоретическая подготовка	2	3	8	10	12	14
7.	Психологическая подготовка	2	3	8	10	12	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	3	3	6	9
9.	Интегральная подготовка	5	6	9	11	19	22
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	4	6	10
11.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	4	7	10
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728

Бег на короткие дистанции

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	8	10	14	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6	5-4	3	1	1
1.	Общая физическая подготовка	143	254	255	357	395	364
2.	Специальная физическая подготовка	42	75	109	153	239	291
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	14	42	52
4.	Техническая подготовка	30	54	94	131	302	271
5.	Тактическая подготовка	5	8	16	22	11	0
6.	Теоретическая подготовка	2	4	5	7	10	10
7.	Психологическая подготовка	2	4	10	14	10	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	3	5	7	10
9.	Интегральная подготовка	7	13	10	15	10	11
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	4	5	7	10
11.	Восстановительные мероприятия	1	1	4	5	7	11
Общее количество часов в год		234	416	520	728	1040	1040

Бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	8	10	14	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6	5-4	3	1	1
1.	Общая физическая подготовка	143	254	245	342	354	270
2.	Специальная физическая подготовка	42	75	125	157	291	354
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	14	41	52
4.	Техническая подготовка	30	54	94	131	260	260
5.	Тактическая подготовка	5	8	10	15	21	21
6.	Теоретическая подготовка	2	4	5	7	10	10
7.	Психологическая подготовка	2	4	10	14	21	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	4	5	7	10
9.	Интегральная подготовка	7	13	10	15	21	21
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	5	7	10
11.	Восстановительные мероприятия	1	1	4	5	7	11
Общее количество часов в год		234	416	520	728	1040	1040

Метание, толкание

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	8	10	14	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6	5-4	3	1	1
1.	Общая физическая подготовка	122	217	208	291	302	229
2.	Специальная физическая подготовка	58	104	161	226	385	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	14	31	52
4.	Техническая подготовка	37	67	99	138	229	239
5.	Тактическая подготовка	5	8	11	15	21	21
6.	Теоретическая подготовка	2	4	5	7	10	10
7.	Психологическая подготовка	2	4	5	7	10	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	4	5	10	17
9.	Интегральная подготовка	5	8	10	15	21	11
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	5	10	17
11.	Восстановительные мероприятия	1	1	4	5	11	18
Общее количество часов в год		234	416	520	728	1040	1040

Многоборье

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	8	10	14	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6	5-4	3	1	1
1.	Общая физическая подготовка	143	254	255	357	354	291
2.	Специальная физическая подготовка	42	75	130	182	312	354
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	15	42	52
4.	Техническая подготовка	35	62	104	145	281	291
5.	Тактическая подготовка	2	4	5	7	10	-
6.	Теоретическая подготовка	2	4	-	-	10	-
7.	Психологическая подготовка	2	4	5	7	10	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	2	4	10
9.	Интегральная подготовка	5	9	5	7	10	10
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	3	3	11
11.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	3	4	11
Общее количество часов в год		234	416	520	728	1040	1040

Прыжки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	8	10	14	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6	5-4	3	1	1
1.	Общая физическая подготовка	143	254	255	357	354	271
2.	Специальная физическая подготовка	44	79	130	182	322	364
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	15	42	52
4.	Техническая подготовка	33	58	99	139	271	312
5.	Тактическая подготовка	2	4	5	7	10	-
6.	Теоретическая подготовка	2	4	5	7	10	-
7.	Психологическая подготовка	2	4	5	7	10	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	2	4	10
9.	Интегральная подготовка	5	9	5	7	10	10
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	2	3	10
11.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	3	4	11
Общее количество часов в год		234	416	520	728	1040	1040

Ходьба

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	8	10	14	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6	5-4	3	1	1
1.	Общая физическая подготовка	140	249	250	350	322	229
2.	Специальная физическая подготовка	40	71	130	182	302	354
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	7	42	52
4.	Техническая подготовка	40	71	109	153	312	312
5.	Тактическая подготовка	2	4	5	7	10	10
6.	Теоретическая подготовка	2	4	5	7	10	10
7.	Психологическая подготовка	2	4	5	7	10	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	3	7	17
9.	Интегральная подготовка	5	9	5	7	11	11
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	2	7	17
11.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	3	7	18
Общее количество часов в год		234	416	520	728	1040	1040

Настольный теннис

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	8	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6	5-4	3	1	1
1.	Общая физическая подготовка	100	100	92	114	133	104
2.	Специальная физическая подготовка	66	66	92	115	183	271
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	10	25	31
4.	Техническая подготовка	116	116	137	172	225	291
5.	Тактическая подготовка	15	15	46	57	141	187
6.	Теоретическая подготовка	3	3	8	10	17	21
7.	Психологическая подготовка	3	3	8	10	25	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	4	5	11	20
9.	Интегральная подготовка	6	6	13	16	50	52
10.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	1	4	5	11	21
11.	Восстановительные мероприятия	1	1	4	6	11	21
Общее количество часов в год		312	312	416	520	832	1040

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

Велоспорт-тандем – шоссе

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	Индивидуальный план	
						18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		3		2		1	1
1.	Общая физическая подготовка	115	115	117	156	103	92
2.	Специальная физическая подготовка	103	103	173	231	421	514
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	23	31	65	80
4.	Техническая подготовка	41	41	33	44	19	23
5.	Тактическая подготовка	13	13	25	34	66	88
6.	Теоретическая подготовка	12	12	25	33	65	87
7.	Интегральная подготовка	3	3	23	31	56	80
8.	Психологическая подготовка	12	12	25	33	66	88
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	6	9	19	23
10.	Инструкторская практика	0	0	3	3	9	11
11.	Судейская практика	0	0	2	3	10	12
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	8	18	23
13.	Восстановительные мероприятия	4	4	7	8	19	23
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936	1144

Легкая атлетика

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		4	4	6	12	Индивидуальный план	
						19	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		2		2		1	1
1.	Общая физическая подготовка	124	124	156	312	425	446
2.	Специальная физическая подготовка	56	56	113	225	356	355
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	12	39	69
4.	Техническая подготовка	9	9	10	19	39	57
5.	Тактическая подготовка	4	4	5	11	20	23
6.	Теоретическая подготовка	5	5	5	10	19	23
7.	Интегральная подготовка	2	2	6	13	30	57
8.	Психологическая подготовка	4	4	5	10	20	23
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	1	2	6	19
10.	Инструкторская практика	-	-	2	3	10	17
11.	Судейская практика	-	-	1	3	10	17
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	2	7	19
13.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	7	19
Общее количество часов в год		208	208	312	624	988	1144

Пауэрлифтинг

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	Индивидуальный план	
						15	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		4		3		1	1
1.	Общая физическая подготовка	225	300	99	119	117	146
2.	Специальная физическая подготовка	34	46	115	137	203	260
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	37	62	94
4.	Техническая подготовка	38	50	219	262	312	426
5.	Тактическая подготовка	3	4	12	15	16	21
6.	Теоретическая подготовка	3	4	12	14	15	21
7.	Интегральная подготовка	3	4	5	6	16	21
8.	Психологическая подготовка	3	4	12	15	15	20
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	4	4	5	7
10.	Инструкторская практика	-	-	3	3	4	5
11.	Судейская практика	-	-	2	3	4	5
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	4	5	7
13.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	5	6	7
Общее количество часов в год		312	416	520	624	780	1040

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

«Горнолыжный спорт»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	6-5	4	2	1
1.	Общая физическая подготовка	99	131	181	211	187	237
2.	Специальная физическая подготовка	98	131	181	211	272	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	15	37	50
4.	Техническая подготовка	23	31	175	204	318	449
5.	Тактическая подготовка	3	4	15	17	22	38
6.	Теоретическая подготовка	2	3	15	17	22	37
7.	Интегральная подготовка	2	3	6	7	9	13
8.	Психологическая подготовка	2	3	14	17	22	37
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	7	12	20
10.	Инструкторская практика	-	-	3	3	4	6
11.	Судейская практика	-	-	3	4	5	7
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	6	7	13	21
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	7	8	13	21
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936	1248

«Греко-римская борьба»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	6-5	4	2	2
1.	Общая физическая подготовка	96	128	143	167	169	187
2.	Специальная физическая подготовка	96	128	144	168	215	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	22	46	75
4.	Техническая подготовка	23	31	237	277	374	537
5.	Тактическая подготовка	4	5	17	20	25	34
6.	Теоретическая подготовка	4	5	17	19	25	33
7.	Интегральная подготовка	3	3	6	7	9	12
8.	Психологическая подготовка	3	5	16	19	25	33
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	6	7	12	20
10.	Инструкторская практика	-	-	3	3	5	6
11.	Судейская практика	-	-	3	4	5	7
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	7	13	21
13.	Восстановительные мероприятия	2	3	7	8	13	21
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936	1248

«Шахматы»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	6-5	4	2	1
1.	Общая физическая подготовка	21	28	25	29	28	37
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	13	15	28	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	7	10	13
4.	Техническая подготовка	70	93	187	218	280	374
5.	Тактическая подготовка	47	63	140	150	200	250
6.	Теоретическая подготовка	47	62	141	150	200	250
7.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
8.	Психологическая подготовка	46	62	100	144	171	248
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	2	3	4
10.	Инструкторская практика	-	-	3	3	4	6
11.	Судейская практика	-	-	3	4	5	7
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	3	3	4
13.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	3	4	5
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936	1248