

**Годовой учебно-тренировочный план  
спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата - бочча**

№ 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	До года	Свыше года
Недельная нагрузка в часах									
		4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15	15-20	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	3	3-4	4	4		4	
Наполняемость групп (человек)									
		2		2		1		1	
1.	Общая физическая подготовка	74-100	95-132	80	80	70-100		100-104	
2.	Специальная физическая подготовка	68-94	90-121	80-98	88	76-164		164-176	
3.	Техническая подготовка	24	24-48	56-140	120-156	156-204		204-312	
4.	Тактическая подготовка	10	10	24-56	46-96	96-110		110-238	
5.	Психологическая	5	12	24-56	24-52	52-70		70-78	
6.	Теоретическая подготовка	24	24	24	24	24-78		78	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	1	9	12	16	16-24		24	
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	10		10	
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	8	12	12	20		20	

Общее количество часов в год	208-260	260-364	312-468	416-520	520-780	780-1040
------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------	----------