**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

**(дисциплина – академическая гребля)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 14-16 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 8 | 7 | 4 | 3 | 1 | 1 |
|  |  | Для спортивной дисциплины академическая гребля (мужчины) | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 130 | 180 | 200 | 250 | 270 | 300 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 20 | 35 | 90 | 120 | 150 | 200 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 15 | 20 | 40 | 60 |
| 4. | Техническая подготовка | 80 | 85 | 90 | 109 | 110 | 90 |
| 5. | Тактическая подготовка | 15 | 16 | 10 | 15 | 20 | 30 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 15 | 25 | 30 | 30 | 35 | 30 |
| 7. | Психологическая подготовка | 17 | 20 | 25 | 20 | 23 | 27 |
| 8. | Интегральная подготовка | 15 | 15 | 20 | 20 | 30 | 35 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Восстановительные мероприятия | 20 | 40 | 40 | 40 | 50 | 60 |
|  |  | Для спортивной дисциплины академическая гребля (женщины) | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 125 | 175 | 195 | 245 | 265 | 295 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 25 | 40 | 95 | 125 | 155 | 205 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 15 | 20 | 40 | 60 |
| 4. | Техническая подготовка | 80 | 85 | 90 | 109 | 110 | 90 |
| 5. | Тактическая подготовка | 15 | 16 | 10 | 15 | 20 | 30 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 15 | 25 | 30 | 30 | 35 | 30 |
| 7. | Психологическая подготовка | 17 | 20 | 25 | 20 | 23 | 27 |
| 8. | Интегральная подготовка | 15 | 12 | 20 | 20 | 30 | 35 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Восстановительные мероприятия | 20 | 20 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 416-520 | 520-624 | 624-728 | 728-832 |