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

**(дисциплина – велоспорт)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | 7-8 | 8-10 | 10-12 | 18-20 | 20-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 8 | 6 | 5 | 3 | 1 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 100 | 144 | 110 | 148 | 142 | 125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 123 | 150 | 198 | 473 | 649 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 17 | 23 | 38 | 75 |
| 4. | Техническая подготовка | 47 | 53 | 94 | 113 | 150 | 125 |
| 5. | Тактическая подготовка | 13 | 7 | 12 | 7 | 26 | 25 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 25 | 24 | 28 | 26 | 38 | 25 |
| 7. | Психологическая подготовка | 28 | 29 | 38 | 38 | 47 | 62 |
| 8. | Интегральная подготовка | 25 | 24 | 28 | 26 | 57 | 75 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Восстановительные мероприятия | 14 | 12 | 43 | 45 | 69 | 87 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 364-416 | 416-520 | 520-624 | 936-1040 | 1040-1248 |