**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

**(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 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 3 | 6 | 4 | 4 | 2 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 140 | 200 | 220 | 250 | 200 | 180 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 40 | 50 | 70 | 100 | 260 | 300 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 20 | 25 | 30 | 50 | 56 |
| 4. | Техническая подготовка  | 80 | 100 | 120 | 140 | 150 | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка | 13 | 10 | 15 | 17 | 27 | 90 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 13 | 10 | 15 | 17 | 30 | 40 |
| 7. | Психологическая подготовка | 7 | 6 | 15 | 20 | 25 | 40 |
| 8. | Судейская практика Инструкторская практика | - | - | 10 | 15 | 30 | 50 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия Тестирование и контроль. Восстановительные мероприятия | 15 | 20 | 30 | 35 | 60 | 80 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-520 | 520-624 | 728-832 | 832-936 |