

Директор МБУ ДО СШ «Юность»
 С.А. Костырко
 Приказ № 7/1 от 1.03.2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: гребля на байдарках и каноэ (на 52 недели)

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																		
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочные этапы (Этап спортивной специализации)										Этап совершен спор мастерства	Этап высшего спорт мастера					
	НП-1	%	НП-2	%	ТЭ1	%	ТЭ2	%	ТЭ3	%	ТЭ4	%	ТЭ5	%	ССМ	%	ВМС	%	
	Недельная нагрузка в часах																		
	6		8		10		12		14		14		16		20		24		
	Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах																		
	2		2		3		3		3		3		3		4		4		
	Наполняемость групп																		
	11-20		11-20		8-16		8-16		8-16		8-16		8-16		8-16		8-16		
1	Общая физическая подготовка	187	60%	220	53%	244	47%	293	47%	342	47%	204	28%	233	28%	187	18%	150	12%
2	Специальная физическая подготовка	47	15%	63	15%	104	20%	125	20%	146	20%	320	44%	366	44%	478	46%	587	47%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10	2%	12	2%	14	2%	73	10%	83	10%	104	10%	162	13%
4	Техническая подготовка	63	20%	104	25%	125	24%	150	24%	175	24%	73	10%	83	10%	156	15%	162	13%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	3%	17	4%	16	3%	19	3%	22	3%	22	3%	25	3%	42	4%	62	5%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5	1%	6	1%	7	1%	14	2%	17	2%	31	3%	50	4%
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	2%	12	3%	16	3%	19	3%	22	3%	22	3%	25	3%	42	4%	75	6%
	Общее кол-во часов в год	312	100%	416	100%	520	100%	624	100%	728	100%	728	100%	832	100%	1040	100%	1248	100%