УТВЕРЖДАЮ:
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: гребной спорт (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 мастерст	
		НП-1	%	НП-2	%			ТЭ1	%	ТЭ2	%	ТЭ3	%	ТЭ4	%	ТЭ5	%	ССМ	%	ВМС	%
		Недельная нагрузка в часах																			
		6		8				12		12		14		14		14		24		28	
		Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах																			
		2		2				3		3		3		3		3		4		4	
		Наполняемость групп																			
		8-16		8-16				6-12		6-12		6-12		6-12		6-12		2-4		2-4	
1	Общая физическая подготови	190	61%	225	54%			288	46%	288	46%	218	30%	218	30%	218	30%	275	22%	248	17%
2	Специальная физическая подготовка	50	16%	67	16%			150	24%	150	24%	269	37%	269	37%	269	37%	611	49%	815	56%
3	Техническая подготовка	63	20%	100	24%			150	24%	150	24%	175	24%	175	24%	175	24%	225	18%	219	15%
4	Теоретическая подготовка	3	1%	8	2%			12	2%	12	2%	22	3%	22	3%	22	3%	37	3%	58	4%
5	Тактическая подготовка	3	1%	8	2%			12	2%	12	2%	22	35	22	3%	22	3%	50	4%	58	4%
6	Психологическая подготовка	3	1%	8	2%			12	2%	12	2%	22	3%	22	3%	22	3%	50	4%	58	4%
	Общее кол-во часов в год	312	100%	416	100%			624	100%	624	100%	728	100%	728	100%	728	100%	1248	100%	1456	100%