

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК «СШОР по гребле на байдарках и каноэ»

« 29 » Октября 2023 год
Мокрянский

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Этапы и годы подготовки					
	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 года	2-3 года	4-5 года	Недельная нагрузка в часах		24
	10	10	12	20		24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	3	3	3	4		4
Наполняемость групп (человек)						
	8-16	8-16	8-16	3-6		1-2
1.	243	290	290	172		210
2.	113	142	142	479		574
3.	13	16	16	114		134
4.	118	134	134	165		198
5.						
6.	13	16	16	50		60
7.						
8.	7	10	10	15		20
9.						
10.						
11.	13	16	16	45		52
12.						
	520	624	624	1040		1248

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельной подготовки обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки на период их активного отдыха и / или отпуска/командирования тренера

Заместитель директора

М.Л. Яченко