

УТВЕРЖДАЮ

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

«09» января 2023 г. А.Ю. Мокрянский



Годовой учебно-тренировочный план на 2023 год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
		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.	Общая физическая подготовка	243	290	290	172		210
2.	Специальная физическая подготовка	113	142	142	479		574
3.	Участие в спортивных соревнованиях	13	16	16	114		134
4.	Техническая подготовка	118	134	134	165		198
5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка	13	16	16	50		60
7.	Психологическая подготовка						
8.	Инструкторская практика	7	10	10	15		20
9.	Судейская практика						
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
11.	Восстановительные мероприятия	13	16	16	45		52
12.	Тестирование и контроль						
	Общее количество часов в год	520	624	624	1040		1248

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

Заместитель директора

М.Л. Яченко