

Годовой учебно-тренировочный план
Приложение №1 к дополнительной образовательной программе по гребле на
байдарках и каноэ

Годовой учебно-тренировочный план (приложение №1)

| виды подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенство вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|--|--|----------|---|------------|----------|-------|--|--|
| | До 2 лет | 3 год | 1 год | 2-3 год | 4 год | 5 год | | |
| | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | |
| | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 24 |
| | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | Наполняемость групп человек | | | | | | | |
| | 10-20 | 10-20 | 8-16 | 8-16 | 8-16 | 8-16 | 3-10 | 1-10 |
| Общая физическая подготовка | 160 | 185 | 210 | 270 | 190 | 190 | 150 | 132 |
| Специальная физическая подготовка | 43 | 80 | 80 | 105 | 310 | 370 | 445 | 535 |
| Техническая подготовка | 55 | 85 | 90 | 120 | 65 | 70 | 150 | 145 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 6 | 6 | 8 | 15 | 25 |
| Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 6 | 9 | 9 | 20 | 30 |
| Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 10 | 25 |
| Участие в соревнованиях | 5 | 5 | 20 | 26 | 40 | 50 | 80 | 148 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 8 | 24 | 30 |
| Инструкторская практика | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 8 | 10 | 12 |
| Судейская практика | 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 8 | 7 | 12 |
| Медицинские, медико- биологические мероприятия | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 8 | 10 |
| Восстановительны е мероприятия | 6 | 8 | 14 | 22 | 24 | 30 | 30 | 44 |
| Самоподготовка | 30 | 40 | 40 | 50 | 60 | 70 | 90 | 100 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 1040 | 1248 |