

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СШОР «Олимпик»

19.08.2024 г.
 В.В.Емельянов



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения гребного слалома на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Содержание	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5					
		Недельная нагрузка в часах												
		4,5-6	6-8		6-8		10-14	10-14	10-14	14-18	14-18	20	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп(человек)												
		10	10	10	10	10	10	6	6	6	6	6	2	1
		Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет)												
8	8	8	8	8	8	11	11	11	11	11	12	14		
1.	Общая физическая подготовка	142	200	165	210	170	210	211	227	227	161	230	210	230
2.	Специальная физическая подготовка	42	50	66	90	64	90	138	140	140	192	270	320	380
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	9	6	9	18	22	22	40	53	64	95
4.	Техническая подготовка	42	50	60	85	60	85	111	122	122	252	300	326	370
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	4	6	6	11	6	11	15	22	22	28	28	35	38
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	11	17	17	27	27	35	35
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	4	6	7	11	6	11	16	22	22	28	28	50	100
Общее количество часов в год		234	312	312	416	312	416	520	572	572	728	936	1040	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке
 Начальник отдела методического обеспечения
 Инструктор-методист

Т.В. Ткачева
 Д.А. Конеева
 Д.Т. Вавилкина