

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «СШ №1»
 МО Динской район
 _____ А.А.Карякин
 « ____ » _____ 2025г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2025-2026 учебный год

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
 виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»,

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП				УТ			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5		6		9		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		11-22		11-22		8-16		8-16	
		час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	140	60	169	54	211	45	156	25
2	Специальная физическая подготовка	35	15	50	16	94	20	268	43
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	9	2	62	10
4	Техническая подготовка	47	20	78	25	126	27	75	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	4	12	4	14	3	37	6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5	1	13	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	3	1	9	2	13	2
Общее количество часов в год		234	100	312	100	468	100	624	100

Инструктор-методист
 МАУДО «СШ № 1»

Ю.С.Михайлова