**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 11 | | 8 | | 3 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 184 | 223 | 335 | 275 | 250 | 176 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 55 | 74 | 165 | 415 | 578 | 778 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | - | 15 | 65 | 120 | 229 |
| 4. | Техническая подготовка | 65 | 99 | 170 | 95 | 170 | 229 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 4 | 7 | 17 | 20 | 43 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 4 | 7 | 17 | 20 | 43 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 4 | 7 | 17 | 20 | 43 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 4 | 9 | 10 | 27 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 4 | 10 | 10 | 27 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 4 | 7 | 8 | 25 | 34 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 4 | 7 | 8 | 25 | 35 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |