

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час)**  
**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "РАФТИНГ" на 2025 год**



УТВЕРЖАЮ  
 Директор МАУДО «СПОРТ СЛУТНИК»  
 Д.А. Черкасов  
 20 \_\_\_\_ г.

**Виды подготовки и иные мероприятия**

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	ограниченный	ограниченный		
	<b>Недельная нагрузка в часах</b>											
	4,5	6	8	10	10	10	10	14	18	20	24	
	<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>											
	2										3	4
	<b>Наполняемость групп (человек)</b>											
	10										8	4
1. Общая физическая подготовка	150	172	229	198	198	198	160	197	187	225		
2. Специальная физическая подготовка	42	62	87	125	125	125	189	243	291	349		
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	21	21	21	36	56	83	100		
4. Техническая подготовка	35	66	75	120	120	120	233	300	333	337		
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	9	17	30	30	30	58	75	73	100		
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	10	22	28	31	62		
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	8	16	16	16	30	37	42	75		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>		

Зам. директора по спортивной подготовке \_\_\_\_\_ Т.А. Янковская  
 Старший инструктор-методист \_\_\_\_\_ Е.М. Ковалева