

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директор ВУ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
НИИ до года неслышная нагрузка 6 часов в неделю
вид спорта ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Раздел подготовки	в период основной подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	17	17	16,9	16,9	16,9	16,9	16,9	16,9	16,9	16,9	16,9	16,9	203
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	3,6	3,6	3,6	4	4	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	44
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	4,6	4,6	5	5	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПсихП)	в период основной подготовки	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	в период основной подготовки	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	3
Количество часов в месяц		26	26	26	27	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ДЮСШ по "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
НШ свыше года недельная нагрузка 8 часов в неделю
вид спорта ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Раздел подготовки	в период основной подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	229
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	5,5	5,5	6	6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	67
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	9	9	104
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПсихП)	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	в период основной подготовки	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Количество часов в месяц		35	34	35	35	35	35	35	35	34	34	35	35	416

Старший инструктор-методист

Г.Б. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ДЮ РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТЭ НС, недельная нагрузка 9 часов в неделю
вид спорта ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Раздел ПОДГОТОВКИ		Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	17,5	17,5	17,5	18	17,5	18	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	211
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	9,7	9,7	10	10	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	117
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	в период основной подготовки	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	19
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,9	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	98
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	в период основной подготовки	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,6	0,4	0,4	0,4	0,4	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТМК)	в период основной подготовки	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	9
Количество часов в месяц		39	39	39	40	39	40	40	39	39	39	39	39	468

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ДЮДР по "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТЭ УС недельная нагрузка 12 часов в неделю
вид спорта ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Раздел ПОДГОТОВКИ		Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	170
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	24,4	24,4	24,4	24,6	24,4	24,4	24,4	24,4	24,4	24,4	24,4	24,4	293
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	в период основной подготовки	5,7	5,7	5,7	5,7	5,9	5,9	5,9	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	69
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,1	5,1	5,1	5,2	5,1	5,2	5,2	62
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Количество часов в месяц		53	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	53	624

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ПФО ДО по "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
ССМ недельная нагрузка 20 часов в неделю
вид спорта ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Раздел подготовки		Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	15,9	15,7	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,9	187
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	40	40	41	41	41	41	41	41	41	41	41	40	489
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	в период основной подготовки	8,5	8,7	8,5	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	104
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	13,8	13,8	13,9	13,8	13,9	13,9	13,9	13,8	13,8	13,8	13,8	13,8	166
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПсихП)	в период основной подготовки	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	в период основной подготовки	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42
Количество часов в месяц		86	86	87	87	87	87	87	87	87	87	87	86	1040

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБУ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Нещулина

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
ВСМ недельная нагрузка 24 часов в неделю
вид спорта ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Раздел ПОДГОТОВКИ		Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,5	15,5	187
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	в период основной подготовки	15,5	15,5	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	187
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерП)	в период основной подготовки	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	50
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	в период основной подготовки	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	62
Количество часов в месяц		104	105	104	105	104	104	105	104	104	104	105	104	1248

Старший инструктор-методист

Г.Б. Кужарова