

Утверждаю
И.о. директора ГБУ ДО РО «СШОР № 5»
С.А. Несудимова

Годовой план
учебно-тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ

Этапы и годы подготовки									
№ п/п	Виды 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			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
2		2		3		3		4	
1	Общая физическая подготовка	152-203	172-229	211-326	170-253	187-225	178-250		
2	Специальная физическая подготовка	33-44	50-67	117-181	293-440	489-586	600-799		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19-30	69-103	104-125	187-250		
4	Техническая подготовка	42-56	78-104	98-152	62-93	166-200	150-200		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-6	9-12	9-14	12-19	42-50	50-66		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	6-9	10-12	12-17		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	9-14	12-19	42-50	62-82		
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-724	624-936	1040-1248	1248-1664		

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова