

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

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
НИ до года недельная нагрузка 6 часов в неделю
вида спорта ГРЕБНОЙ СПОРТ

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	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	16	187
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
Техническая подготовка	в период основной подготовки	5	6	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	63
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	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	в период основной подготовки	0,7	0,8	0,7	0,8	0,7	0,8	0,7	0,8	0,7	0,8	0,7	0,8	9
Количество часов в месяц		26	26	26	25	26	26	26	25	27	25	26	25	312

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

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

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
НП свыше года недельная нагрузка 8 часов в неделю
ВИД СПОРТА ГРЕБНОЙ СПОРТ

Раздел подготовки	в период основной подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь час	Февраль час	Март час	Апрель час	Май час	Июнь час	Июль час	Август час	Сентябрь час	Октябрь час	Ноябрь час	Декабрь час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	19	20	20	20	19	20	20	20	19	20	20	20	237
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	62
Техническая подготовка	в период основной подготовки	8	7	8	7	8	7	8	7	8	8	8	8	92
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	13
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Количество часов в месяц		35	34	35	34	34	34	36	34	34	35	35	36	416

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

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

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТЭ НС недельная нагрузка 10 часов в неделю
Вид спорта ГРЕБНОЙ СПОРТ

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	20	20	19	19	20	19	19	20	19	19	20	20	234
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	11	11	11	10	11	11	11	11	11	10	11	11	130
Участие в спортивных соревнованиях	в период основной подготовки	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16
Техническая подготовка	в период основной подготовки	10	9	10	9	10	9	9	10	9	10	9	10	114
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	в период основной подготовки	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	16
Инструкторская и судейская практика	в период основной подготовки	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	в период основной подготовки	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	5
Количество часов в месяц		45	44	44	42	45	43	43	45	42	42	43	44	520

Старший инструктор-методист



Г.В. Кужарова

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

Головой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТЭ УС недельная нагрузка 14 часов в неделю
вид спорта ГРЕБНОЙ СПОРТ

Раздел подготовки	в период основной подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь час	Февраль час	Март час	Апрель час	Май час	Июнь час	Июль час	Август час	Сентябрь час	Октябрь час	Ноябрь час	Декабрь час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	22	23	22	22	23	22	23	22	23	22	22	23	269
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	20	19	19	19	20	20	19	20	19	19	19	20	233
Участие в спортивных соревнованиях	в период основной подготовки	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	15
Техническая подготовка	в период основной подготовки	12	12	12	13	12	12	12	13	12	12	12	12	146
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	в период основной подготовки	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	51
Инструкторская и судейская практика	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	1,5	7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	в период основной подготовки	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	7
Количество часов в месяц		62	60	59	62	61	60	61	61	60	59	59	64	728

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

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

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
ССМ негосударственная нагрузка 20 часов в неделю
вид спорта ГРЕБНОЙ СПОРТ

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	15	15	14	15	14	15	14	15	15	15	15	177
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	39	479
Участие в спортивных соревнованиях	в период основной подготовки	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	62
Техническая подготовка	в период основной подготовки	18	17	17	18	17	18	17	17	17	17	17	18	208
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	в период основной подготовки	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
Инструкторская и судейская практика	в период основной подготовки	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	в период основной подготовки	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	31
Количество часов в месяц		88	87	87	87	86	86	86	86	86	87	87	87	1040

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова