

**Годовой план
учебно-тренировочных занятий по гребному спорту**

Утверждаю
И.о. директора РБУ ДО РО «СПОР № 5»
С.А. Несудимова

№ 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	10-14	14-18	20-24	24-32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2	2	3	3	4	4	
1	Общая физическая подготовка	140-187	178-237	234-328	269-346	177-212	212-283
2	Специальная физическая подготовка	35-47	47-62	130-182	233-300	479-574	574-764
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16-22	15-19	62-75	112-150
4	Техническая подготовка	47-63	69-92	114-160	146-187	208-250	150-200
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6	9-13	16-22	51-66	62-75	150-200
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	7-9	21-25	13-17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8-9	9-12	5-7	7-9	31-37	37-50
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова