

**Головой учебно-тренировочный план гребной спортивной команды**

Этапы и годы подготовки



№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Весь период		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год					
Недельная нагрузка в часах											24	32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											4	4	
Наполняемость групп (человек)											3-5	2-3	
1.	Общая физическая подготовка	10-15	10-12	6-10	6-10	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	3-5	2-3
		188	232	235	285	220	230	275	260	240	260	240	
2.	Специальная физическая подготовка	50	65	105	130	250	285	319	584	820			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	15	18	27	48	48	84	120			
4.	Техническая подготовка	62	95	120	143	150	185	210	200	240			
5.	Тактическая подготовка	2	4	6	7	12	16	16	20	60			
6.	Теоретическая подготовка	2	4	6	7	12	16	16	20	60			
7.	Психологическая подготовка	2	4	6	7	12	16	16	20	60			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	4	5	5	7	8	8	12	12			
9.	Инструкторская практика	0	0	6	6	6	6	6	12	12			
10.	Судейская практика	0	0	6	6	6	6	6	12	12			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	4	5	5	7	8	8	12	12			
12.	Восстановительные мероприятия	5	4	5	5	7	8	8	12	12			
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936	1248	1664			