

**Российская Федерация**  
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА «МОРСКАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом МБУ ДО  
ДЮСШ по водным видам спорта  
«Морская школа»  
Протокол № 1 от 26.02.2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ по водным  
видам спорта «Морская школа»  
\_\_\_\_\_ В.А Галайко  
«28» февраля 2020г.

**Рабочая программа  
по академической гребле**

**Разработал:**

Зам. директора по УВР

/ \_\_\_\_\_ / **Г.Ф.Мулица**

г. Калининград

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы - детализация планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса, построения годичного цикла, основные задачи по годам и этапам подготовки, распределение объёмов основных средств и интенсивности нагрузок по дням и неделям, содержание типовых тренировочных занятий, контрольно-переводных и итоговых нормативов, система медико-биологического обеспечения и схема календарных планов соревнований по возрастным группам.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём контрольных нормативов, а так же участие спортивной школы в региональных и всероссийских соревнованиях.

Цель данной программы подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в сборные команды страны.

Основными задачами данной программы ставятся:

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- ведение работы по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом;
- обеспечения приобретения учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи.

Система физического воспитания, объединяющая учебно-тренировочные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, тренеру необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела (знать, уметь и демонстрировать), которые описывают содержание форм в ГНП, УТГ, ГСС составляющих целостную систему подготовки в академической гребле.

Основная задача групп начальной подготовки – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле для спортсменов не выделяется.

Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об академической гребле, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Гребной спорт ценится как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высоким уровнем развития силы, быстроты и выносливости, так как физическое воздействие гребного спорта направленно на всестороннее развитие всех групп мышц в целом укреплению опорно-двигательного аппарата.

Минимальный возраст для зачисления по программе -10 лет

Срок освоения программы – 8 лет

- базовый уровень сложности (до одного года, свыше одного года) – 6 лет,

- углубленный уровень сложности – 2 года;

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УРОВНИ СЛОЖНОСТИ, МИНИМАЛЬНОЕ И МАКСИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ**

Вид спорта	Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Гребля АКАДЕМИЧЕСКАЯ	Базовый уровень	6	10	10	15	20
Гребля академическая	Углубленный уровень 1 года	1	12	8	10	15
	Углубленный уровень 2 года	1	13	5	8	12

Недельный режим тренировочной работы является минимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать: Базовый уровень 1-4 года 2 часов; базовый уровень 5-6 года 3 часов. Углубленный уровень 3-4 часов. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия: разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов; - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**Уровень развития физической культуры учащихся, прошедших базовый уровень.**

В результате освоения программного материала учащиеся должны знать:

- основы истории развития академической гребли в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и специальной направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
  - Гигиену, спортивный режим, закаливание. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Закаливание. Гигиеническое значение солнечных и воздушных ванн и водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Меры профилактики от потёртостей, перегревание и переохлаждения.
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

- Термины употребляемые в гребном спорте

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в академической гребле, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
  - Настривать гребной инвентарь.

Демонстрировать

(ЮНОШИ)

Контрольные упражнения	ГНП-2 10 лет	УТГ-1 12 лет	УТГ-2 13 лет	УТГ-3 14 лет	УТГ-4 15 лет	ГСС-1 16 лет	ГСС-2 17 лет
Бег 3000м(мин.) Бег 1500м (мин)	14,50 7,30	14,35 7,20	14,20 7,10	14,00 7,00	13,45 6,45	13,20 -	13,00 --
Прыжок в длину (см)	170	175	180	190	200	205	210
Отжимание от пола (кол-во раз)	15	17	19	20	22	24	26
Тяга штанги лёжа (мах сила)- к весу спортсмена+ кг	-	-	-	-5	+0	+5	+7,5
Тяга штанги лёжа, за 1 мин.	20кг/25	30кг/25	30кг/30	35кг/30	40кг/30	45кг/30	50кг/30
Плавание 100м	1.45	1.35	1.30	1.25	1.20	1.16	1.13
Подтягивание на перекладине кол.раз.	2	3	4	5	7	10	12
Гребля в 1х 2000м (мин) 1х1000м	Без учёта времени	9.30 4.40	9.10 4.25	8.50 4.15	8.35 4.00	8.20 3.45	8.05 3.30
Гребля на тренажёре «Концепт» (мин) 1000м 2000м	4.30 ----	4.20 -----	4.15 8.40	4.05 8.20	4.00 8.10	3.30 7.10	3.20 7.00

## (девушки)

Контрольные упражнения	ГНП-2 10 лет	УТГ-1 12 лет	УТГ-2 13 лет	УТГ-3 14 лет	УТГ-4 15 лет	ГСС-1 16 лет	ГСС-2 17 лет
Бег 3000м (мин.)	-----	16,00	15,40	15,30	15,00	14,45	14,30
Бег 1500м (мин)	8.40	8.30	8.20	8.00	----	----	-----
Бег 800м (мин)	4.15	4.05	4.00	3.50			
Прыжок в длину (см)	155	160	165	170	175	180	185
Тяга штанги лёжа, за 1 мин.	15кг/20	20кг/25	25кг/25	30кг/25	30кг/30	35кг/30	40кг/30
Подъем туловища лежа на спине за 1 мин.	22	24	26	26	28	30	32
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	8	10	12	14	16	18	20
Тяга штанги лёжа (мах сила) вес спорт-смена-/+ кг	---	---	----	-20	-10	-5	-0
Плавание 100м	Без учёта времени	1.45	1.40	1.35	1.30	1.25	1.22
Гребля в 1х 2000м (мин)	Без учёта времени	10,30	10,10	9,40	9,25	9,10	8,55
Гребля в 1х 1000м (мин)		5.10	5.00	4.45	4.35	4.20	4.10
Гребля на тренажёре «Концепт»(мин) 500м	2.30	2.25	----	---	---	----	--
1000м	5.00	4.40	4.25	4.10	4.00	-----	--
2000м	---	9.30	9.15	8.55	8.35	8.15	7.55

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических локомоциях: гребля на академических лодках, гребных тренажёрах, плавание.

В упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения, плавать.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по академической гребле.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и тренеру; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Правила обращения с инвентарём: ознакомиться с лодкой, вёслами и водой. Изучить степень устойчивости лодки. Понимать технические требования и исправлять ошибки при работе в лодке.

## **Уровень развития физической культуры учащихся, прошедших базовый уровень 5-6 года.**

Основная задача – обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гребца на основе планомерного увеличения объёма тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учётом специфики академической гребли.

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

Задача обучения состоит в выработке у гребца двигательного навыка, то есть такой степени владения техникой гребли, при которой управление движениями автоматизировано и обеспечивается достаточная их вариативность и высокая надёжность.

Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Знать:

- Единую всероссийскую спортивную классификацию, спортивные разряды и звания в гребном спорте, правила соревнований
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиену, спортивный режим, закаливание. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Закаливание. Гигиеническое значение солнечных и воздушных ванн и водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Меры профилактики от потёртостей, перегревание и переохлаждения.
- Методы врачебного контроля и самоконтроля. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний. субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.
- Спортивные базы, гребной инвентарь. Оборудование и специальные тренажёры. Дистанция для соревнований по гребле: на специальных гребных каналах, озёрах, водохранилищах и реках. Оборудование дистанции: стартовая и финишная вышка, разметка дистанции, стартовые и причальные плоты. Наземные сооружения: трибуны, эллинги, подсобные помещения. Изготовление и ремонт лодок.
- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по гребле.
- Правила навигации и руления.
- Фазы двигательных действий при гребле в лодке: посадка в лодку, основное положение, исходное положение, проводка, конец проводки, занос, захват.
- Термины в гребном спорте.

Уметь:

- Планировать и учитывать учебно-тренировочную работу, методику ведения спортивного дневника. Годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки. Выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП.
- Выполнять основы техники гребли.

- Выполнять технику академической гребли и народной. Фазы цикла гребка. Характеристика фаз и рациональное их выполнение. Взаимодействие звеньев тела гребца, весла и лодки в цикле гребка.
- Применять основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребца.
- Контролировать свои движения при гребле в лодке.
- Работать в командных лодках.
- Проводить наладку, регулировать параметры гребного инвентаря, мелкий ремонт.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на тренировке.

Проводить:

- самостоятельно разминочные упражнения;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- контрольные соревнования совместно с тренером.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
  - Режим дня;

Определять:

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по академической гребле в различных классах лодок.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических локомоциях: гребля на академических лодках, гребных тренажерах, плавание.

В упражнениях: выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, плавать.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять и подбирать упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по академической гребле в индивидуальных и командных лодках.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и тренеру; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень развития физической культуры учащихся, прошедших углубленный уровень.

Основная задача – завершения базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Основное направление в работе – дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объёмов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Знать:

- Единую всероссийскую спортивную классификацию, спортивные разряды и звания в гребном спорте, правила соревнований
- Значение работы систем организма человека.
- Зависимость дозировки средств восстановления от объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивный массаж и самомассаж. Показания и противопоказания к массажу.
- Использовать данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний. субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.
- Выполнять самостоятельно, проводить отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.
- Спортивные базы, гребной инвентарь. Изготовление и ремонт лодок.
- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по гребле.
- Технику гребли на лодках.
- Международные термины.
- Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи (тема ГСС) при несчастных случаях.

Уметь:

- Выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП. Выполнить спортивный разряд.
- Выполнять технику гребли парной и распашной.
- Выполнять технику академической гребли в определённом виде гребли .
- Контролировать свои движения при гребле в лодке- одиночке, командной лодке.
- В психологической подготовке уделять совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.
- Плавать.
- Контролировать максимальную физическую нагрузку, преодолевать максимальные усилия.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на тренировке.

Проводить:



- самостоятельно разминочные упражнения;
- контроль за тренировочной нагрузкой;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- инструкторскую практику;
- контрольные прохождения дистанции самостоятельно.

Составлять:

- индивидуальный план подготовки;
  - Режим дня;

Определять:

- эффективность занятия;
- дозировку физической нагрузки .

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по академической гребле в избранном классе лодки.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических локомоциях: гребля на академических лодках, гребных тренажёрах, плавание.

В упражнениях: выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, плавать.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать высокому классу подготовки учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять и подбирать упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по академической гребле в избранном классе лодки.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и тренеру.

## 2. Учебный план.

Этапы реализации программы.

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

1.1. Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

*Обязательные предметные области базового уровня:*

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

*Вариативные предметные области базового уровня:*

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

1.2. Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

*Обязательные предметные области углубленного уровня:*

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

### *Вариативные предметные области углубленного уровня:*

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Распределение часов в учебном плане осуществляется Организацией в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

Образовательной программой должно предусматриваться участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;

организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Учебный план разработан на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по гребному спорту, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по программе.

В спортивной школе должна вестись следующая документация планирования и учета:

Планирование:

- рабочий план - график;
- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки и календарь их сдачи;
- расчет учебных часов (по типам групп);

- расписание занятий.
- журнал тренера группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;

Настоящий учебный план (таблица №1) составляется по уровням подготовки, соотношение объемов по видам подготовки в % (таблица №2) предусматривает ежегодное увеличение интенсивности и объёмов тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта. Увеличения соревновательной деятельности и контрольных тренировок.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчёта 46 недель тренировочной работы, в котором предусматриваются:

- тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- участие в соревнованиях; инструкторскую и судейскую практику; восстановительные мероприятия
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

**Календарный учебный график по гребле академической**

ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	продолжительность и объемы реализации Программы по разделам;					
	теоретическая подготовка (час.)	практическая подготовка (час.)	промежуточная и итоговая аттестация (час.)	участие в соревнованиях (час.)	итого (час.)	итого (минут)
<i>Базовый уровень сложности 1-2 года обучения (6 часов в неделю)</i>					276	12420
Теоретические основы физической культуры и спорта 10%	27				27	1215
Общая физическая подготовка 30%	2	75	3	3	83	3735
избранный вид спорта (гребля) 30%	2	78		4	84	3780
другие виды спорта и подвижные игры 15%	2	34	2	4	42	1890
Специальные навыки 5%	3	10			13	585
Спортивное и специальное оборудование 10%	4	23			27	1215
<i>Базовый уровень сложности 3-4 года обучения (8 часов в неделю)</i>					368	16560
Теоретические основы физической культуры и спорта 10%	36				36	1620
Общая физическая подготовка 30%	2	100	4	4	110	4950
избранный вид спорта (гребля) 30%	2	101	2	8	113	5085
- другие виды спорта и подвижные игры 15%	1	48	2	4	55	2475
Специальные навыки 5%	3	15			18	810
Спортивное и специальное оборудование 10%	6	30			36	1620
<i>Базовый уровень сложности 5-6 года обучения (10 часов в неделю)</i>					460	20700
Теоретические основы физической культуры и спорта 10%	46				46	2070
Общая физическая подготовка 30%	2	126	4	6	138	6210
избранный вид спорта (гребля) 30%	2	122	2	12	138	6210
- другие виды спорта и подвижные игры 15%	1	59	3	6	69	3105
Специальные навыки 5%	4	19			23	1035
Спортивное и специальное оборудование 10%	8	38			46	2070

<i>Углубленный уровень сложности 1 года обучения (12 часов в неделю)</i>					552	24840
Теоретические основы физической культуры и спорта 10%	55				55	2475
Общая и специальная физическая подготовка 15%	1	72	4	6	83	3735
избранный вид спорта(гребля) 30%	2	149	2	14	167	7515
Основы профессионального самоопределения 15%	10	73			83	3735
- другие виды спорта и подвижные игры 10%	1	45	3	6	55	2475
Судейская подготовка 5%	7	15	2	3	27	1215
Специальные навыки 10%	5	50			55	2475
Спортивное и специальное оборудование 5%	5	22			27	1215
<i>Углубленный уровень сложности 2 года обучения (14 часов в неделю)</i>					644	28980
Теоретические основы физической культуры и спорта 10%	64				64	2880
Общая и специальная физическая подготовка 15%	1	86	4	6	97	4365
избранный вид спорта(гребля) 30%	2	176	2	14	194	8730
Основы профессионального самоопределения 15%	10	86			96	4320
- другие виды спорта и подвижные игры 10%	1	55	3	6	65	2925
Судейская подготовка 5%	7	20	2	3	32	1440
Специальные навыки 10%	7	57			64	2880
Спортивное и специальное оборудование 5%	5	27			32	1440

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе для групп начальной подготовки  
1-ого года обучения при нагрузке 6 часов в неделю**

месяцы	Метод, интенсивность	урок
Сентябрь 1 неделя	<i>Проведение инструктажа техники безопасности до выхода на воду</i> Техническая, равномерная. Интенсивность: мало интенсивная Гребля в лодке 50 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами в учебной лодке	1,2
	Комбинированная, силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 20%. Гребля на тренажёрах 20мин.	3
Сентябрь 2 неделя	Теория и методика ФКиС. Общее устройство лодки 20мин. Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-10% Гребля в учебной лодке – одиночке, 40мин. Технические упражнения Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса.	4
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10- 20%, Гребля на тренажёрах 20мин. 2 тр. Гребля в учебной лодке -30мин.+силовая подготовка на тренажёрах – 30мин.	5,6
Сентябрь 3 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8 -10% Гребля в учебной лодке – одиночке, 50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	7
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 20% + футбол 30мин. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. 2тр. Спортивные игры, Футбол, волейбол, ОРУ- гимнастические упражнения, интенсивность: 1 зона, 2 зона. Технические упражнения Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.	8,9
Сентябрь 4 неделя	Техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке – одиночке, 60мин. Интенсивность: 1 зона, 2 зона-10мин. Технические упражнения Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	10
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 20% + футбол 30мин Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег -20мин. ОРУ- интенсивность: 1 зона, 2 зона -10мин., бег – интенсивность: 1 зона, 2 зона-10мин. баскетбол-25 мин.	11,12
Октябрь 5 неделя	Теория и методика ФКиС. 20мин. Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8 - 10%. Гребля в лодке 40 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами	13
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 20% + ОРУ 15мин. 2тр. Гребля в лодке 45 мин.+ силовая подготовка на тренажёрах 20мин.	14,15
Октябрь 6 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8 -10% Гребля в учебной лодке – одиночке, двойке 60мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса.	16
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 20% + ОРУ 15мин. Гребля в учебной лодке -40мин.+силовая подготовка на тренажёрах – 30мин. Интенсивность упражнения. 1 зона	17,18

Октябрь 7 неделя	Теория и методика ФКиС. 20мин. Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15%. гребля в учебной лодке-50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса.	19
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, кросс, ОРУ- интенсивность: 1 зона,2 зона -10мин., гребля – интенсивность: 1 зона, 2 зона-15мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.	20,21
Октябрь 8 неделя	Теория и методика ФКиС. 20мин Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15%. Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля -50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	22
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% + ОРУ 15мин. 2тр. Общая подготовка, силовая выносливость Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на гребном тренажёре-30мин. ОРУ – интенсивность 1 зона.	23,24
Октябрь 9 неделя	Теория и методика ФКиС. 20мин Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15%. Гребля на тренажёре -20мин.+гребля в учебной лодке-50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса	25
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 20% Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег -20мин. ОРУ- интенсивность: 1 зона,2 зона -10мин., бег – интенсивность: 1 зона, 2 зона-10мин.	26,27
Ноябрь 10 неделя	<i>Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях в зале, бассейне</i> Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре -50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и плотное дотягивание рукоятки в конце	28
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8– 20% Общая подготовка, выносливость. Бег-50мин. Интенсивность:1,2 зона-20мин.	29,30
Ноябрь 11 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре -20мин.+гребля концепт -30мин. Технические упражнения. Общая траектория движения.	31
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% .+бег -20мин Общая подготовка, силовая выносливость Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на концепте-30мин. ОРУ – интенсивность 1 зона	32,33
Ноябрь 12 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре -50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и плотное дотягивание весла в конце	34
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 20%. Общая подготовка, выносливость Бег-50мин. Интенсивность:1,2 зона-20мин.	35,36
Ноябрь 13 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре -20мин.+гребля концепт -30мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами	37
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга.	38,39

	Интенсивность: в режиме 10 – 25% + футбол 20мин Общая подготовка, силовая выносливость Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. ОРУ – интенсивность 1 зона Силовая подготовка <u>1-2 программах2,</u> интенсивность: 2 зона	
Декабрь 14 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре -20мин.+гребля концепт -30мин. Технические упражнения	40
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 20% Общая подготовка, выносливость. Бег-50мин. Интенсивность:1,2 зона-20мин.	41,42
Декабрь 15 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре -2х20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения.	43
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 25% Общая подготовка, силовая выносливость Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. ОРУ – интенсивность 1 зона Силовая подготовка <u>1-2 программах 2,</u> интенсивность: 2 зона 10 мин.	44,45
Декабрь 16 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре -50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и плотное дотягивание весла в конце	46
	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15%. Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре -2х20мин.+игровая тренировка 25мин. Технические упражнения. Общая траектория движения.	47, 48
Декабрь 17 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре -20мин.+гребля концепт -30мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса	49
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 25% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. ОРУ – интенсивность 1 зона Силовая подготовка <u>1-2 программах1кр,</u> интенсивность: 2 зона 10 мин.	50, 51
Январь 18 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 10-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	52
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка- <u>1программах1,</u> интенсивность-2 зона	53, 54
Январь 19 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	55
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30%. Игровая 15мин.	56, 57



	Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин.бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин.	
Январь 20 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	58
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 32%. Игровая 15мин Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин. бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин.	59, 60
февраль 21 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	61
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% + Игровая 15мин Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка- <u>1программа</u> x <u>1круг</u> ,интенсивность-2 зона	62, 63
февраль 22 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	64
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + Игровая 15мин. Общая подготовка, силовая выносливость Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. ОРУ интенсивность-1 зона. Силовая подготовка <u>1-2 программа</u> x <u>2</u> , интенсивность-2 зона	65, 66
февраль 23 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	67
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин.бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин. Выполнение контрольных забегов.	68, 69
февраль 24 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	70
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% + Игровая 15мин Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка- <u>1программа</u> x <u>2</u> ,интенсивность-2 зона	71, 72

февраль 25 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	73
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% + Игровая 15мин Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин. бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин. Выполнение контрольных забегов.	74, 75
Март 26 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	76
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка-1программаx2 кр. ,интенсивность-2 зона	77, 78
Март 27 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	79
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + Игровая 15мин Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин.бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин. Выполнение контрольных забегов.	80, 81
Март 28 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 60мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	82
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 32% + Игровая 15мин Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка-1программаx2 ,интенсивность-2 зона	83, 84
Март 29 неделя	Теория и методика ФКиС. 20мин. Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20%. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	85
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% + ОРУ 15мин. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин.бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин. Выполнение контрольных забегов.	86, 87
Март 30 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 60мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин.	88

	Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 25% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин.бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин.	89, 90
Апрель 31 неделя	<i>Проведение инструктажа техники безопасности до выхода на воду</i> Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-25% Гребля на учебных лодках, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	100
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка-1 <u>программа</u> х2 ,интенсивность-2 зона	101, 102
Апрель 32 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 10-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на учебных лодках, 60мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	103
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на учебных лодках, 60мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	105, 106
Апрель 33 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на учебных лодках, 60мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	107
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + Игровая 20мин Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на учебных лодках, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	108, 109
Апрель 34 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на учебных лодках, 60мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	110
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка-1 <u>программа</u> х2 ,интенсивность-2 зона	111, 112
май 35 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 8-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке,60мин. Интенсивность-1 зона,2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков x 5-	113

	6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% + Игровая 20мин Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2</u> , интенсивность 2 зона.	114, 115
май 36 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 8-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона,2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков х 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	116
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% + Игровая 20мин Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2</u> , интенсивность 2 зона.	117, 118
май 37неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 8-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона,2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков х 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	119
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30%. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2</u> , интенсивность 2 зона.	120,1 21
май 38 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке,60мин. Интенсивность-1 зона,2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков х 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	122
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 15мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил. подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2</u> , интенсивность 2 зона	123, 124
июнь 39 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке,60мин. Интенсивность-1 зона,2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков х 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	125
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил. подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2</u> , интенсивность 2 зона	126, 127
июнь 40 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке-60 мин. Интенсивность-1 зона. Переменно- <u>10мин.х3</u> , 10мин. интенсивность:2зона, темп 20-24 гр./мин. Получить навыки применения переменного метода.	128
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин.	129, 130

	Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона	
июнь 41 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	131
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона.	132, 133
июнь 42 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона, 2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков х 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	134
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона.	135, 136
июль 43 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке - двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	137
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона	138, 139
июль 44 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона, 2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков х 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	140
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона	141, 142
июль 45 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка , техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	143
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 70мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона.	144, 145
июль 46 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка , техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	146

	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 60мин Гребля равномерно- интенсивность 1 зона.	147, 148
<b>август 47-48 неделя</b>	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке - двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	149
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона	150, 151
<b>август 49-50 неделя</b>	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке,60мин. Интенсивность-1 зона,2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков x 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	152. 153
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона	154, 155
<b>август 51-52 неделя</b>	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	156, 157
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 70мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона.	158, 159
	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	160
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 60мин Гребля равномерно- интенсивность 1 зона.	

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе для групп начальной подготовки 2-ого года обучения при нагрузке 8  
часов в неделю**

месяцы	Метод, интенсивность	урок
Сентябрь 1 неделя	<i>Проведение инструктажа техники безопасности до выхода на воду</i> Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -20% Гребля в лодке 30 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами в шлюпке	1
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 1-2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упаржнений.	2, 3
Сентябрь 2 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -20% Гребля в учебной лодке – одиночке,50мин. Технические упражнения Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса.	4
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 20% Гребля в учебной лодке -20мин.+силовая подготовка на тренажёрах – 30мин. Силовая подготовка – <u>1 программах2</u> , Произвольно Интенсивность упражнения.	5,6
Сентябрь 3 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -20% Гребля в учебной лодке – одиночке,50мин. Технические упражнения Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	7
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 1-2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упаржнений.	8,9
Сентябрь 4 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -20% Гребля в учебной лодке – одиночке,50мин. Интенсивность: 1 зона, 2 зона-15мин. Технические упражнения Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	10
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 1-2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Гребля-50мин. Интенсивность 1,2 зона-20мин. Закрепление фаз гребка. Равномерная гребля.	11, 12
Октябрь	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -20%	13

5 неделя	Гребля в лодке 30 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами в шлюпке	
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 1-2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Гребля-50мин. Интенсивность 1,2 зона-20мин. Закрепление фаз гребка. Равномерная гребля.	14, 15
Октябрь 6 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -20% Гребля в учебной лодке – одиночке,50мин. Технические упражнения Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса.	16
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 1-2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u> 2, интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упаржнений.	17, 18
Октябрь 7 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	19
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u> 2, интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упаржнений.	20, 21
Октябрь 8 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	22
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.	23, 24
Октябрь 9 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная	25



	<p>Гребля на тренажёре – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 20мин.  Технические упражнения  Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 30%  Общая подготовка, силовая выносливость.  Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин.  ОРУ- интенсивность 1 зона.  Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u>, интенсивность 2 зона  10мин.  Интенсивность упаржнений.</p>	26, 27
Ноябрь 10 неделя	<p><i>Инструктаж по технике безопасности</i>  Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20%  Специальная подготовка, техническая, равномерная  Гребля на тренажёре – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 20мин.  Технические упражнения  Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	28
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 30%  Общая подготовка, выносливость.  Гребля на тренажёре – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 30мин.  Корректировка техники гребка.</p>	29, 30
Ноябрь 11 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20%  Специальная подготовка, техническая, равномерная  Гребля на тренажёре – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 20мин.  Технические упражнения  Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	31
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 30%  Общая подготовка, силовая выносливость.  Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин.  ОРУ- интенсивность 1 зона.  Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u>, интенсивность 2 зона  10мин.  Интенсивность упаржнений.</p>	32, 33
Ноябрь 12 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20%  Специальная подготовка, техническая, равномерная  Гребля на тренажёре – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 20мин.  Технические упражнения  Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	34

	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 30%  Общая подготовка, выносливость.  Гребля на тренажёре – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 30мин.  Корректировка техники гребка.</p>	<p>35, 36</p>
<p>Ноябрь 13 неделя</p>	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20%  Специальная подготовка, техническая, равномерная  Гребля на тренажёре – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 20мин.  Технические упражнения  Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	<p>37</p>
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 30%  Общая подготовка, силовая выносливость.  Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин.  ОРУ- интенсивность 1 зона.  Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u>, интенсивность 2 зона  10мин.  Интенсивность упаржнений.</p>	<p>38, 39</p>
<p>Декабрь 14 неделя</p>	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20%  Специальная подготовка, техническая, равномерная  Гребля на тренажёре – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 20мин.  Технические упражнения  Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	<p>40</p>
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 30%  Общая подготовка, выносливость.  Равномерный бег – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 30мин.  Корректировка техники гребка.</p>	<p>41, 42</p>
<p>Декабрь 15 неделя</p>	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20%  Специальная подготовка, техническая, равномерная  Гребля на тренажёре – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 20мин.  Технические упражнения  Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	<p>43</p>
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 30%  Общая подготовка, силовая выносливость.  Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин.  ОРУ- интенсивность 1 зона.  Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u>, интенсивность 2 зона  10мин.  Интенсивность упаржнений.</p>	<p>44, 45</p>

Декабрь 16 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	46
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Равномерный бег – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.	47, 48
Декабрь 17 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	49
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	50, 51
Январь 18 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	52
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Бег-70 мин.	53, 54
Январь 19 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	55
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2-3 круга. Общая подготовка, силовая выносливость. Силовая подготовка-30мин+бег-20мин Бег-интенсивность 1 зона	56, 57

	<p>Силовая подготовка -<u>1-2 программах2</u>, интенс 2 зона 10мин Интенсивность упражнений. Контрольные нормативы по ОФП.</p>	
<p>Январь 20 неделя</p>	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	58
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u>, интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.</p>	59, 60
<p>февраль 21 неделя</p>	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	61
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, выносливость. Равномерный бег – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.</p>	62, 63
<p>февраль 22 неделя</p>	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	64
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, выносливость. Равномерный бег – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.</p>	65, 66
<p>февраль 23 неделя</p>	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин.</p>	67

	<p>Технические упражнения          Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки          Интенсивность: в режиме 2 – 32%          Общая подготовка, силовая выносливость.          Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин.          ОРУ- интенсивность 1 зона.          Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u>2, интенсивность 2 зона          10мин.          Интенсивность упражнений.</p>	68, 69
<p>февраль 24 неделя</p>	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25%          Специальная подготовка, техническая, равномерная          Гребля на тренажёре – 50мин.          Интенсивность 1,2 зона – 20мин.          Технические упражнения          Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	70
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки          Интенсивность: в режиме 2 – 32%          Общая подготовка, выносливость.          Равномерный бег – 50мин.          Интенсивность 1,2 зона – 30мин.          Корректировка техники гребка.</p>	71, 72
<p>февраль 25 неделя</p>	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25%          Специальная подготовка, техническая, равномерная          Гребля на тренажёре – 50мин.          Интенсивность 1,2 зона – 20мин.          Технические упражнения          Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	73
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки          Интенсивность: в режиме 2 – 32%          Общая подготовка, силовая выносливость.          Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин.          ОРУ- интенсивность 1 зона.          Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u>2, интенсивность 2 зона          10мин.          Интенсивность упражнений.</p>	74, 75
<p>Март 26 неделя</p>	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25%          Специальная подготовка, техническая, равномерная          Гребля на тренажёре – 50мин.          Интенсивность 1,2 зона – 20мин.          Технические упражнения          Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	76

	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки  Интенсивность: в режиме 2 – 32%  Общая подготовка, выносливость.  Равномерный бег – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 30мин.  Корректировка техники гребка.</p>	77, 78
Март 27 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25%  Специальная подготовка, техническая, равномерная  Гребля на тренажёре – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 20мин.  Технические упражнения  Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	79
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки  Интенсивность: в режиме 2 – 32%  Общая подготовка, силовая выносливость.  Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин.  ОРУ- интенсивность 1 зона.  Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u>2, интенсивность 2 зона  10мин.  Интенсивность упражнений.</p>	80, 81
Март 28 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25%  Специальная подготовка, техническая, равномерная  Гребля на тренажёре – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 20мин.  Технические упражнения  Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	82
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки  Интенсивность: в режиме 2 – 32%  Общая подготовка, выносливость.  Равномерный бег – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 30мин.  Корректировка техники гребка.</p>	83, 84
Март 29 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25%  Специальная подготовка, техническая, равномерная  Гребля на тренажёре – 50мин.  Интенсивность 1,2 зона – 20мин.  Технические упражнения  Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	85
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки  Интенсивность: в режиме 2 – 32%  Общая подготовка, силовая выносливость.  Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин.</p>	86, 87

	ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	
Март 30 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	88
	<i>Инструктаж по технике безопасности поведения на воде</i> Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	89, 90
Апрель 31 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	100
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 30мин. интенсивность 1 зона. Интенсивность упражнений.	101,1 02
Апрель 32 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	103
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 50мин. интенсивность 1 зона. Интенсивность упражнений.	105,1 06

Апрель 33 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	107
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 50мин. интенсивность 1 зона. Интенсивность упражнений.	108,1 09
Апрель 34 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	110
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 50мин. интенсивность 1 зона. Интенсивность упражнений.	111,1 12
май 35 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-32% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10мин.х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	113
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона. Интенсивность нагрузки. 10мин.	114,1 15
май 36 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-32% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке, 70мин. Интенсивность-1 зона, 2 зона-30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	116
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин.	117,1 18



	Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2,</u> интенсивность 2 зона. Интенсивность нагрузки. 10мин.	
май 37 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-32% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10мин.х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	119
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2,</u> интенсивность 2 зона. Интенсивность нагрузки. 10мин.	120,1 21
май 38 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-32% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке, 70мин. Интенсивность-1 зона, 2 зона-30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	122
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая выносливость. Бег-70мин Интенсивность 1,2 зона-30мин Интенсивность движений. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.	123,1 24
июнь 39 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-32% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10мин.х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	125
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2,</u> интенсивность 2 зона. Интенсивность нагрузки. 10мин.	126,1 27
июнь 40 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10мин.х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	128
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. ОРУ- интенсивность 1,2 зона – 20мин.	129,1 30

	Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	
июнь 41 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60 мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10 мин. х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10 мин. Получить навыки применения переменного метода.	131
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30 мин.+сил.подготовка – 30 мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Спортивные игры – 20 мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	132,1 33
июнь 42 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60 мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10 мин. х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10 мин. Получить навыки применения переменного метода.	134
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30 мин.+сил.подготовка – 30 мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. ОРУ- интенсивность 1,2 зона – 20 мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	135,1 36
июль 43 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60 мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10 мин. х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10 мин. Получить навыки применения переменного метода.	137
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30 мин.+сил.подготовка – 30 мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Спортивные игры – 20 мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	138,1 39
июль 44 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60 мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10 мин. х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10 мин. Получить навыки применения переменного метода.	140
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30 мин.+сил.подготовка – 30 мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. ОРУ- интенсивность 1,2 зона – 20 мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	141,1 42
июль 45 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная.	143

	Гребля в учебной лодке-одиночке, 60 мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10 мин. х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10 мин. Получить навыки применения переменного метода.	
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30 мин.+сил.подготовка – 30 мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Спортивные игры – 20 мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	144,1 45
июль 46 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60 мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10 мин. х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10 мин. Получить навыки применения переменного метода.	146
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30 мин.+сил.подготовка – 30 мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. ОРУ- интенсивность 1,2 зона – 20 мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	147, 148
август 47-48 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке - двойке или четвёрке – 70 мин. Интенсивность 1,2 зона – 30 мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	149
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20 мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30 мин.+сил.подготовка – 30 мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона	150, 151
август 49-50 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60 мин. Интенсивность-1 зона, 2 зона-20 мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков х 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	152. 153
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20 мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30 мин.+сил.подготовка – 30 мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона	154, 155
август 51-52 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70 мин. Интенсивность 1,2 зона – 30 мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	156, 157
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20 мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 70 мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона.	158, 159
	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70 мин. Интенсивность 1,2 зона – 30 мин. Совместные технические упражнения.	160

	Навыки командной гребли.	
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 60мин Гребля равномерно- интенсивность 1 зона.	

#### Календарно - тематическое

планирование по рабочей программе для тренировочных этапа 1-ого года обучения при нагрузке 12 часов в неделю

СП – специальная подготовка

ОП – общая подготовка

ОРУ – общие развивающие упражнения

месяцы	Вид подготовки	Кол-во тренировок	Метод, интенсивность	урок
Сентябрь 1 неделя	СП	4	<b>Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях на воде</b> Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -25% Гребля в лодке- одиночке 40 мин. Интенсивность: 1,2 зона -20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка.	1
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга.	2,3

			<p>Интенсивность: в режиме 2 – 32%</p> <p>Комбинированная тренировка, силовая выносливость.</p> <p>Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50 мин.</p> <p>Гребля 20мин. В 1,2 зоне.</p> <p>Силовая подготовка – <u>1-3 программа х2-3 круга</u>, интенсивность 2 зона 10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p>	
Сентябрь 2 неделя	СП	4	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -25%</p> <p>Гребля в лодке- одиночке 70 мин.</p> <p>Интенсивность: 1,2 зона -10-20мин.</p> <p>Технические упражнения.</p> <p>Общая траектория движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движений.</p>	4
	ОП	2	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 2 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 32%</p> <p>Комбинированная тренировка, силовая выносливость.</p> <p>Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин.</p> <p>Гребля 20мин. В 1,2 зоне.</p> <p>Силовая подготовка – <u>1-3 программа х2-3 круга</u>, интенсивность.2 зона 10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p>	5,6
Сентябрь 3 неделя	СП	4	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -25%</p> <p>Гребля в лодке- одиночке 40 мин.</p> <p>Интенсивность: 1,2 зона -20мин.</p> <p>Технические упражнения.</p> <p>Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка.</p>	7
	ОП	2	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 2 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 32%</p> <p>Комбинированная тренировка, силовая выносливость.</p> <p>Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин.</p> <p>Гребля 20мин. В 1,2 зоне.</p> <p>Силовая подготовка – <u>1-3 программах2-3 круга</u>, интенсивность 2 зона 10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p>	8,9
Сентябрь 4 неделя	СП	4	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -25%</p> <p>Гребля в лодке- одиночке 70 мин.</p> <p>Интенсивность: 1,2 зона -10-20мин.</p> <p>Технические упражнения.</p> <p>Общая траектория движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движений.</p>	10
	ОП	2	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 2 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 32%</p> <p>Комбинированная тренировка, силовая выносливость.</p> <p>Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин.</p> <p>Гребля 20мин. В 1,2 зоне.</p> <p>Силовая подготовка – <u>1-3 программа х2-3 круга</u>, интенсивность.2 зона 10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p>	11,12
Октябрь 5 неделя	СП	4	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -25%</p> <p>Гребля в лодке- одиночке 40 мин.</p> <p>Интенсивность: 1,2 зона -20мин.</p> <p>Технические упражнения.</p> <p>Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка.</p>	13
	ОП	2	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 2 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 32%</p> <p>Комбинированная тренировка, силовая выносливость.</p>	14,15

			Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программа х2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	
Октябрь 6 неделя	СП	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -25% Гребля в лодке- одиночке 70 мин. Интенсивность: 1,2 зона -10-20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движений.	16
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	17,18
Октябрь 7 неделя	СП	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -25% Гребля в лодке- двойке или четвёрке- 80 мин. Интенсивность: 1,2 зона -20-30мин.интервал произвольный Технические упражнения. Общая траектория движения, навыки командной гребли, зрительный контроль совместимости.	19
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	20,21
Октябрь 8 неделя	СП	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -25% Гребля в лодке- двойке или четвёрке- 80 мин. Интенсивность: 1,2 зона-20-30мин.интервал произвольный Технические упражнения. Общая траектория движения, навыки командной гребли, зрительный контроль совместимости.	22
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	23,24
Октябрь 9 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	25
	ОП	5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программа х2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	26,27
Ноябрь	СП	1	<i>Инструктаж по технике безопасности учащихся</i>	28

10 неделя			Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	
	ОП	5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	29,30
Ноябрь 11 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	31
	ОП	5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программа x2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	32,33
Ноябрь 12 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	34
	ОП	5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	35,36
Ноябрь 13 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	37
	ОП	5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программа x2-3 круга</u> , интенсивность2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	38,39
Декабр ь 14 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона.	40

			Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	
	ОП	5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	41,42
Декабрь 15 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	43
	ОП	5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин.. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программах2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	44,45
Декабрь 16 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	46
	ОП	5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	47,48
Декабрь 17 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	49
	ОП	5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программа x2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	50,51
Январь 18 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	52
	ОП	5	Комбинированная, 3-4 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30%	53,54



			Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Силовая подготовка-1-3 программа x 2-3 круга, интенсивн. 2 зона 10 мин. Интенсивность упражнений	
Январь 19 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	55
	ОП	5	Комбинированная, 3-4 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Силовая подготовка-1-3 программа x 2-3 круга, интенсивн. 2 зона 10 мин. Интенсивность упражнений. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	56,57
Январь 20 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	58
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Силовая подготовка-1-3 программа x 2-3 круга, интенсивн. 2 зона 10 мин. Интенсивность упражнений.	59,60
февраль 21 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	61
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 30-60 мин., интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	62,63
февраль 22 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	64
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35%	65,66

			Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Силовая подготовка-1-3 программах 2-3 круга, интенсивн. 2 зона 10 мин. Интенсивность упражнений. Контрольные нормативы.	
февраль 23 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	67
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 30-60 мин., интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	68,69
февраль 24 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	70
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Силовая подготовка-1-3 программах 2-3 круга, интенсивн. 2 зона 10 мин. Интенсивность упражнений. Контрольные нормативы.	71,72
февраль 25 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	73
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 30-60 мин., интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	74,75
Март 26 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	76
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35%	77,78

			Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Силовая подготовка-1-3 программах 2-3 круга, интенсивн. 2 зона 10 мин. Интенсивность упражнений. Контрольные нормативы.	
Март 27 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	79
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 30-60 мин., интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	80,81
Март 28 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	82
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Силовая подготовка-1-3 программах 2-3 круга, интенсивн. 2 зона 10 мин. Интенсивность упражнений. Контрольные нормативы.	83,84
Март 29 неделя	СП	1	<i>Проведение инструктажа техники безопасности до выхода на воду</i> Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка	85
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 30-60 мин., интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	86,87
Март 30 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-32% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 70 мин. Интенсивность 1,2 зона – 10-30 мин. интервал произвольно Технические упражнения Общая траектория движения и ритм, стабильность двигательного навыка.	88
	ОП	5	<i>Инструктаж по технике безопасности поведения на воде</i>	89,90

			Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 30-60мин., интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	
Апрель 31 неделя	СП	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 10-30мин. интервал произвольно Технические упражнения Общая траектория движения и ритм, стабильность двигательного навыка.	100
	ОП	4	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 70мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-4 программах 3-4 круга</u> интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	101,1 02
Апрель 32 неделя	СП	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля в лодке – 80-90мин. Интенсивность 1 зона – 10-30мин. Равномерно-70-80мин. или <u>40мин. х 2</u> 10мин. 2 зона темп 22 -24 гр./мин. Интенсивность	103
	ОП	4	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 70мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-4 программах 3-4 круга</u> интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	105,1 06
Апрель 33 неделя	СП	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 10-30мин. интервал произвольно Технические упражнения Общая траектория движения и ритм, стабильность двигательного навыка.	107
	ОП	4	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 70мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-4 программах 3-4 круга</u> интенсивность 2 зона	108,1 09

			10мин. Интенсивность упражнений.	
Апрель 34 неделя	СП	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля в лодке – 80-90мин. Интенсивность 1 зона – 10-30мин. Равномерно-70-80мин.или <u>40мин.х2</u> 10мин. 2 зона темп 22 -24 гр./мин. Интенсивность	110
	ОП	4	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 70мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-4 программах3-4 круга</u> интенсивность2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	111,1 12
май 35 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебнойлодке-одиночке,80мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30 мин., интервал произвольно. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движений.	113
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Силовая подготовка <u>1-3программах2-3 круга</u> . 2 зона. 10мин.	114,1 15
май 36 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебнойлодке-одиночке,80мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30 мин., интервал произвольно. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движений.	116
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Силовая подготовка <u>1-3программах2-3 круга</u> . 2 зона. 10мин.	117,1 18
май 37неде ля	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебнойлодке-одиночке,80мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30 мин., интервал произвольно. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движений.	119
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2-3 круга.	120,1

			Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Силовая подготовка <u>1-3программа</u> 2-3 круга. 2 зона. 10мин.	21
май 38 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке,80мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30 мин., интервал произвольно. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движений.	122
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Силовая подготовка <u>1-3программа</u> 2-3 круга. 2 зона. 10мин. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП.	123,1 24
июнь 39 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке,80мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30 мин., интервал произвольно. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движений.	125
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Силовая подготовка <u>1-3программа</u> 2-3 круга. 2 зона. 10мин.	126,1 27
июнь 40 неделя	СП	4	равномерная и переменная.3 трен. технические Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в гоночной лодке-одиночке,70-90мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30мин.. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, свободное владение инвентарём.	128
	ОП	2	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем-40мин+силовая подготовка на тренажёрах-40мин Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>2-4 программа</u> 2 круга 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	129,1 30
июнь 41 неделя	СП	4	равномерная и переменная.3 трен. технические Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке,80-100мин. Интенсивность-1зона. Переменно- <u>10мин</u> х6-8 или <u>10мин</u> х4-5 х2, 2мин. 2мин. 10мин. Интенсивность 2 зона, темп 22-24 гр./мин. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.	131

	ОП	2	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем-40мин+силовая подготовка на тренажёрах-40мин Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>2-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	132,1 33
июнь 42 неделя	СП	4	равномерная и переменная.3 трен. технические Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля вгоночнойлодке-одиночке,70-90мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30мин.. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, свободное владение инвентарём.	134
	ОП	2	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем-40мин+силовая подготовка на тренажёрах-40мин Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>2-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	135,1 36
июль 43 неделя	СП	4	равномерная и переменная.3 трен. технические Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночнойлодке,80-100мин. Интенсивность-1зона. Переменно- <u>10минх6-8</u> или <u>10минх4-5 х2</u> , 2мин. 2мин. 10мин. Интенсивность 2 зона, темп 22-24 гр./мин. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.	137
	ОП	2	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем-40мин+силовая подготовка на тренажёрах-40мин Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>2-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	138,1 39
июль 44 неделя	СП	4	равномерная и переменная.3 трен. технические Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля вгоночнойлодке-одиночке,70-90мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30мин.. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, свободное владение инвентарём.	140
	ОП	2	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем-40мин+силовая подготовка на тренажёрах-40мин Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин.	141,1 42

			Силовая подготовка <u>2-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	
июль 45 неделя	СП	4	равномерная и переменная.3 трен. технические Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночнойлодке,80-100мин. Интенсивность-1зона. Переменно- <u>10минх6-8</u> или <u>10минх4-5 х2,</u> 2мин. 2мин. 10мин. Интенсивность 2 зона, темп 22-24 гр./мин. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.	143
	ОП	2	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем-40мин+силовая подготовка на тренажёрах-40мин Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>2-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	144,1 45
июль 46 неделя	СП	4	равномерная и переменная.3 трен. технические Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля вгоночнойлодке-одиночке,70-90мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30мин.. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, свободное владение инвентарём.	146
	ОП	2	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем-40мин+силовая подготовка на тренажёрах-40мин Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>2-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2 зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	147, 148



**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе для учебно-тренировочных групп 2-ого года обучения при нагрузке 14  
часов в неделю**

СП – специальная подготовка

ОП – общая подготовка

ОРУ – общие развивающие упражнения

месяцы	Вид подготовки	Кол-во тренировок	Метод, интенсивность	урок
Сентябрь 1 неделя	СП	4	<b>Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях</b> Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -30% Гребля в лодке- одиночке 70 мин. Интенсивность: 1,2 зона -10-20мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движения.	1
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная тренировка, силовая выносливость.	2,3

			Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программа х2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	
Сентябрь 2 неделя	СП	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке-80-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно – 70-80 мин. или <u>40мин.х2</u> , интенсивность_2зо, темп 22-24гр/мин 10мин	4
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программа х2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	5,6
Сентябрь 3 неделя	СП	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -30% Гребля в лодке- одиночке 70 мин. Интенсивность: 1,2 зона -10-20мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движения.	7
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35%  Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программа х2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	8,9
Сентябрь 4 неделя	СП	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке-80-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно – 70-80 мин. или <u>40мин.х2</u> , интенсивность_2зо, темп 22-24гр/мин 10мин	10
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин.. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программах2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упаржнений.	11,12
Октябрь 5 неделя	СП	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -30% Гребля в лодке- одиночке 70 мин. Интенсивность: 1,2 зона -10-20мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движения.	13
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35%	14,15

			Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программах2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	
Октябрь 6 неделя	СП	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке-80-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно – 70-80 мин. или <u>40мин.х2</u> , интенсивность_2зо, темп 22-24гр/мин 10мин	16
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	17,18
Октябрь 7 неделя	СП	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -30% Гребля в лодке- двойке или четвёрке- 80 мин. Интенсивность: 1,2 зона -20-30мин.интервал произвольный Технические упражнения. Общая траектория движения, навыки командной гребли, зрительный контроль совместимости.	19
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	20,21
Октябрь 8 неделя	СП	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -30% Гребля в лодке- одиночке 70 мин. Интенсивность: 1,2 зона -10-20мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движения.	22
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	23,24
Октябрь 9 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	25
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин.. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программах2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	26,27

Ноябрь 10 неделя	СП	1	<i>Инструктаж по технике безопасности учащихся</i> Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	28
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	29,30
Ноябрь 11 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	31
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин.. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программах2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	32,33
Ноябрь 12 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	34
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	35,36
Ноябрь 13 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	37
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программах2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	38,39
Декабрь 14 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин.	40

			Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры,ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	41,42
Декабрь 15 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	43
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин.. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программах2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	44,45
Декабрь 16 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	46
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры,ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	47,48
Декабрь 17 неделя	СП	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	49
	ОП	5	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин.. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программах2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	50,51
Январь 18 неделя	СП	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	52
	ОП	4	Комбинированная, 3-4 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга.	53,54

			<p>Интенсивность: в режиме 2 – 30%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.</p> <p>Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Силовая подготовка-<u>1-3</u> <u>программах</u>2-3 <u>круга</u>, интенсивн.2 зона</p> <p>10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений</p>	
Январь 19 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная</p> <p>Гребля на тренажёре – 70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин.</p> <p>Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	55
	ОП	4	<p>Комбинированная, 3-4 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 30%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.</p> <p>Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Силовая подготовка-<u>1-3</u> <u>программах</u>2-3 <u>круга</u>, интенсивн.2 зона</p> <p>10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p> <p>Контрольные нормативы по ОФП и СФП.</p>	56,57
Январь 20 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная</p> <p>Гребля на тренажёре – 70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин.</p> <p>Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	58
	ОП	4	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 40%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.</p> <p>Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Силовая подготовка-<u>1-3</u> <u>программах</u>2-3 <u>круга</u>, интенсивн.2 зона</p> <p>10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p>	59,60
февраль 21 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная</p> <p>Гребля на тренажёре – 70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин.</p> <p>Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	61
	ОП	4	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 40%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.</p> <p>Кросс, ОРУ-70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Равномерно – 30-60мин., интенсивность 2 зона</p> <p>Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.</p>	62,63
февраль 22 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная</p> <p>Гребля на тренажёре – 70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин.</p> <p>Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	64
	ОП	4	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга.</p>	65,66

			<p>Интенсивность: в режиме 2 – 40%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.</p> <p>Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Силовая подготовка-<u>1-3</u> <u>программах</u>2-3 <u>круга</u>, интенсивн.2 зона 10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p> <p>Контрольные нормативы.</p>	
февраль 23 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин.</p> <p>Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	67
	ОП	4	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 40%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.</p> <p>Кросс, ОРУ-70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Равномерно – 30-60мин., интенсивность 2 зона</p> <p>Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.</p>	68,69
февраль 24 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин.</p> <p>Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	70
	ОП	4	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 40%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.</p> <p>Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Силовая подготовка-<u>1-3</u> <u>программах</u>2-3 <u>круга</u>, интенсивн.2 зона 10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p> <p>Контрольные нормативы.</p>	71,72
февраль 25 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин.</p> <p>Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	73
	ОП	4	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 40%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.</p> <p>Кросс, ОРУ-70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Равномерно – 30-60мин., интенсивность 2 зона</p> <p>Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.</p>	74,75
Март 26 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин.</p> <p>Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	76
	ОП	4	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга.</p>	77,78

			<p>Интенсивность: в режиме 2 – 40%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.</p> <p>Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Силовая подготовка-<u>1-3</u> <u>программах</u>2-3 <u>круга</u>, интенсивн.2 зона</p> <p>10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p> <p>Контрольные нормативы.</p>	
Март 27 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-40%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная</p> <p>Гребля на тренажёре – 70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин.</p> <p>Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	79
	ОП	4	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 35%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.</p> <p>Кросс, ОРУ-70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Равномерно – 30-60мин., интенсивность 2 зона</p> <p>Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.</p>	80,81
Март 28 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная</p> <p>Гребля на тренажёре – 70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин.</p> <p>Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	82
	ОП	4	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 40%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.</p> <p>Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Силовая подготовка-<u>1-3</u> <u>программах</u>2-3 <u>круга</u>, интенсивн.2 зона</p> <p>10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p> <p>Контрольные нормативы.</p>	83,84
Март 29 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-35%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная</p> <p>Гребля на тренажёре – 70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин.</p> <p>Интенсивность, стабильность двигательного навыка</p>	85
	ОП	4	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 40%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.</p> <p>Кросс, ОРУ-70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Равномерно – 30-60мин., интенсивность 2 зона</p> <p>Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.</p>	86,87
Март 30 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-32%</p> <p>Специальная подготовка, техническая, равномерная</p> <p>Гребля на тренажёре – 70мин.</p> <p>Интенсивность 1,2 зона – 10-30мин. интервал произвольно</p> <p>Технические упражнения</p> <p>Общая траектория движения и ритм, стабильность двигательного навыка.</p>	88
	ОП	4	<i>Инструктаж по технике безопасности поведения на воде</i>	89,90



			Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 30-60мин., интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	
Апрель 31 неделя	СП	3	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 10-30мин. интервал произвольно Технические упражнения Общая траектория движения и ритм, стабильность двигательного навыка.	100
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 3 программа x 3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 40% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 70мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-4 программах 3-4 круга</u> интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	101,1 02
Апрель 32 неделя	СП	3	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля в лодке – 80-90мин. Интенсивность 1 зона – 10-30мин. Равномерно-70-80мин. или <u>40мин. x 2</u> 10мин. 2 зона темп 22 -24 гр./мин. Интенсивность	103
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 3 программа x 3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 40% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 70мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-4 программах 3-4 круга</u> интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	105,1 06
Апрель 33 неделя	СП	3	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 10-30мин. интервал произвольно Технические упражнения Общая траектория движения и ритм, стабильность двигательного навыка.	107
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 3 программа x 3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 40% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 70мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-4 программах 3-4 круга</u> интенсивность 2 зона	108,1 09

			10мин. Интенсивность упражнений.	
Апрель 34 неделя	СП	3	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля в лодке – 80-90мин. Интенсивность 1 зона – 10-30мин. Равномерно-70-80мин.или <u>40мин.х2</u> 10мин. 2 зона темп 22 -24 гр./мин. Интенсивность	110
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 3 программа х 3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 40% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 70мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-4 программах3-4 круга</u> интенсивность2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	111,1 12
май 35 неделя	СП	4	Равномерная , 3тренировки технические, 2 тренировки переменные. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебнойлодке-одиночке,80мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30 мин., интервал произвольно. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	113
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Силовая подготовка <u>1-3программах2-3 круга</u> . 2 зона. 10мин.	114,1 15
май 36 неделя	СП	4	Равномерная , 3тренировки технические, 2 тренировки переменные. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке -80-90 мин Интенсивность 1 зона Равномерно-70-80мин или <u>40минх2</u> , интенсивность 2 зона, темп 22-24гр/мин 10мин	116
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Силовая подготовка <u>1-3программах2-3 круга</u> . 2 зона. 10мин.	117,1 18
май 37неделя	СП	4	Равномерная , 3тренировки технические, 2 тренировки переменные. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная . Гребля в гоночной лодке -90 мин Интенсивность 1 зона,2 зона-20-30мин, интервал-произвольно. Технические упражнения, ускорения <u>-6-8гр.х5-8</u> , темп до предельного. Произвольно Общая траектория и ритм движения, плотная группировка перед началом	119

			гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Силовая подготовка <u>1-3программах2-3 круга</u> . 2 зона. 10мин.	120,1 21
май 38 неделя	СП	4	Равномерная , 3тренировки технические, 2 тренировки переменные. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке -80-90 мин Интенсивность 1 зона Равномерно-70-80мин или <u>40минх2</u> , интенсивность 2 зона, темп 22-24гр/мин 10мин	122
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Силовая подготовка <u>1-3программах2-3 круга</u> . 2 зона. 10мин. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.	123,1 24
июнь 39 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 80мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30 мин., интервал произвольно. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движений.	125
	ОП	2	Равномерная , 3тренировки технические, 2 тренировки переменные. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в лодке-двойке или четвёрке -80 мин Интенсивность 1 зона, 2 зона-20-30мин, интервал произвольно Технические упражнения Общая траектория и ритм движений, навыки командной гребли, зрительный контроль совместимости.	126,1 27
июнь 40 неделя	СП	4	равномерная и переменная. 3 трен. Технические, равномерные, 1 повторная трен. Или соревнования в 3недели. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в гоночной лодке-одиночке, 70-90мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30мин.. Смена темпа и ритма, разучивание старта. Свобода смены темпа и ритма гребли, общая структура старта.	128
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 40% Комбинированная, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем-40мин+силовая подготовка на тренажёрах-40мин Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>2-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	129,1 30
июнь 41 неделя	СП	4	равномерная и переменная. 3 трен. Технические, равномерные, 1 повторная трен. Или соревнования в 3недели. Интенсивность: в режиме 2-40% специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.	131

			Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем или по номерам-70-90 мин. Интенсивность 11 зона. Равномерно -30-50мин или интенсивность 2 зона, темп 21-23гр/мин Общая траектория движения, удержание усилия на рукоядке весла на всём гребке.	
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 40% Комбинированная, техническая, равномерная. Силовая подготовка на тренажёре «Концепт»-40мин+гребля в гоночной лодке-40мин. Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>1-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	132,1 33
июнь 42 неделя	СП	4	равномерная и переменная.3 трен. Технические, равномерные, 1 повторная трен. Или соревнования в 3недели. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля вгоночнойлодке-одиночке,70-90мин. Интенсивность-1зона. Равномерно-40-60мин, интенсивность 2 зона, темп 22-24гр/мин. Интенсивность, стабильность техники.	134
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 40% Комбинированная, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем-40мин+силовая подготовка на тренажёрах-40мин Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>2-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	135,1 36
июль 43 неделя	СП	4	равномерная и переменная.3 трен. Технические, равномерные, 1 повторная трен. Или соревнования в 3недели. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, основная выносливость , переменная. Гребля в гоночной лодке-80-100мин Интенсивность 1 зона Переменно - <u>10минх6-8</u> или <u>10минх4-5 x 2,</u> 2мин 2мин 10мин Интенсивность 2зона, темп 22-24гр/мин Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.	137
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 40% Комбинированная, техническая, равномерная. Силовая подготовка на тренажёре «Концепт»-40мин+гребля в гоночной лодке-40мин. Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>1-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	138,1 39
июль 44 неделя	СП	4	равномерная и переменная.3 трен. Технические, равномерные, 1 повторная трен. Или соревнования в 3недели. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная . Гребля вгоночнойлодке-одиночке,70-80мин. Интенсивность-1,2 зона-60мин. темп 22-24гр/мин.	140

			Переменно <u>-6-8минх3-4</u> , интенсивность 3 зона, темп 24-26гр/мин. 10мин Интенсивность, стабильность техники.	
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 3-4 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 40% Комбинированная, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем-40мин+силовая подготовка на тренажёрах-40мин Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>2-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	141,1 42
июль 45 неделя	СП	4	равномерная и переменная.3 трен. Технические, равномерные, 1 повторная трен. Или соревнования в 3недели. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре «Концепт» -30мин+ гребля в гоночнойлодке-одиночке,40-60мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30мин.. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, общая свобода движения.	143
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 3-4 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 40% Комбинированная, техническая, равномерная. Силовая подготовка на тренажёре «Концепт»-40мин+гребля в гоночной лодке-40мин. Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>1-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	144,1 45
июль 46 неделя	СП	4	равномерная и переменная.3 трен. Технические, равномерные, 1 повторная трен. Или соревнования в 3недели. Интенсивность: в режиме 2-40% Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная. Гребля вгоночнойлодке-одиночке,70-90мин. Интенсивность-1,2 зона-60мин.темп 22-24 гр/мин. Повторная (2-4 раза) руление по соревновательной дистанции с интенсивным (зона 4) прохождении поочерёдно стартового, финишного и среднего отрезка 500м, темп 28-32гр/мин Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.	146
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 3-4 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 40% Комбинированная, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем-40мин+силовая подготовка на тренажёрах-40мин Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>2-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	147, 148

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе для учебно-тренировочных групп 3-ого года обучения при нагрузке 16  
часов в неделю**

СП – специальная подготовка

ОП – общая подготовка

ОРУ – общие развивающие упражнения

месяцы	Вид подготовки	Кол-во тренировок	Метод, интенсивность	урок
Сентябрь 1 неделя	СП	4	<p><b>Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях на воде.</b>                      Равномерная и переменная. 3 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -45%                      Гребля в лодке- одиночке 80 мин.                      Интенсивность: 1,2 зона -20-30мин., интервал произвольно.                      Технические упражнения.                      Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.</p>	1

	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программа x2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	2,3
Сентябрь 2 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 3 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке-80-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно – 70-80 мин. или <u>40мин.x2</u> , интенсивность_2зо, темп 22-24гр/мин 10мин	4
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры , ОРУ-70-90 мин. интенсивность 1,2 зона -20-30мин игровые комбинации овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.	5,6
Сентябрь 3 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 3 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -45% Гребля в лодке- одиночке 70 мин. Интенсивность: 1,2 зона -10-20мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движения.	7
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 35%  Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программах2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	8,9
Сентябрь 4 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 3 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке-80-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно – 70-80 мин. или <u>40мин.x2</u> , интенсивность_2зо, темп 22-24гр/мин 10мин	10
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50 мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программа x2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	11, 12
Октябрь 5 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 3 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -45% Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.	13

			Гребля в гоночной лодке -70-80 мин. Интенсивность: 1 зона. Переменно – <u>10минх4-6</u> , интенсивность 2 зона, темп 23-25 гр/мин 5мин Интенсивность: чередование интенсивной и спокойной работы	
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-70-90 мин. интенсивность 1,2 зона -20-30мин игровые комбинации овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.	14, 1 5
Октябрь 6 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 3 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке-80-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно – 70-80 мин. или <u>40мин.х2</u> , интенсивность_2зо, темп 22-24гр/мин 10мин	16
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	17, 18
Октябрь 7 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 3 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -45% Гребля в лодке- двойке или четвёрке- 80 мин. Интенсивность: 1,2 зона -20-30мин.интервал произвольный Технические упражнения. Общая траектория движения, навыки командной гребли, зрительный контроль совместимости.	19
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	20, 21
Октябрь 8 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 3 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -45% Гребля в лодке- одиночке 70 мин. Интенсивность: 1,2 зона -10-20мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движения.	22
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., бег-40мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	23, 24
Октябрь 9 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре или лодке – 70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона-10-20мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла,	25



			амплитуда движения.	
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программа x2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	26, 27
Ноябрь 10 неделя	СП	2	<i>Инструктаж по технике безопасности учащихся</i> Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная. Гребля на тренажёре -90 мин. Интенсивность 1,2 зона-20-30мин.интервал произвольно Технические упражнения, ускорения- <u>6-8гр.x5-8</u> , темп до предельного. произвольно Общая траектория и ритм движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	28
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин., гребля на тренажёре-40мин. ОРУ интенсивно-1,2 зона-20мин., гребля-интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.	29, 30
Ноябрь 11 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона-10-20мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движения.	31
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-50мин+плавание или бег -40мин ОРУ и плавание(бег) 1,2 зона -15мин Технические упражнения Овладения навыками техники.	32, 33
Ноябрь 12 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная. Гребля на тренажёре -90 мин. Интенсивность 1,2 зона-20-30мин.интервал произвольно Технические упражнения, ускорения- <u>6-8гр.x5-8</u> , темп до предельного. произвольно Общая траектория и ритм движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	34
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона -20-30мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	35, 36
Ноябрь 13	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная	37

неделя			Гребля на тренажёре или лодке – 70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона-10-20мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движения.	
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>1-3 программа x2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	38, 39
Декабрь 14 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная. Гребля на тренажёре -90 мин. Интенсивность 1,2 зона-20-30мин.интервал произвольно Технические упражнения, ускорения- <u>6-8гр.x5-8</u> , темп до предельного. произвольно Общая траектория и ритм движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	40
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Кросс – 70-90мин. Интенсивность 1 зона Равномерно-30-60мин, интенсивность 2 зона. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	41, 42
Декабрь 15 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре или лодке – 70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона-10-20мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движения.	43
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Кросс – 70-90мин. Интенсивность 1 зона Равномерно-30-60мин, интенсивность 2 зона. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	44, 45
Декабрь 16 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная. Гребля на тренажёре -90 мин. Интенсивность 1,2 зона-20-30мин.интервал произвольно Технические упражнения, ускорения- <u>6-8гр.x5-8</u> , темп до предельного. произвольно Общая траектория и ритм движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	46
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Кросс – 70-90мин. Интенсивность 1 зона Равномерно-30-60мин, интенсивность 2 зона.	47, 48

			Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	
Декабрь 17 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре или лодке – 70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона-10-20мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движения.	49
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона -20-30мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.	50, 51
Январь 18 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	52
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 40% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность1зона Силовая подготовка-1-3 программах2-3 круга, интенсивн.2 зона 10мин. Интенсивность упражнений Контрольные нормативы по ОФП, «гребной тренажёр».	53, 54
Январь 19 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	55
	ОП	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность1зона Силовая подготовка-1-3 программах2-3 круга, интенсивн.2 зона 10мин. Интенсивность упражнений. Контрольные нормативы по ОФП.	56, 57
Январь 20 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	58
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность1зона Силовая подготовка-2-3 программах2-3 круга, интенсивн.2 зона	59, 60

			10мин. Интенсивность упражнений.	
февраль 21 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	61
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1зона Равномерно – 30-60мин., интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	62, 63
февраль 22 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	64
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность 1зона Силовая подготовка-2-4 программах2-3 круга, интенсивн.2 зона 10мин. Интенсивность упражнений. Контрольные нормативы.	65, 66
февраль 23 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	67
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1зона Равномерно – 30-60мин.,интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	68, 69
февраль 24 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	70
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность 1зона Силовая подготовка-2-3 программах2-3 круга, интенсивн.2 зона 10мин.	71, 72

			Интенсивность упражнений. Контрольные нормативы.	
Февраль 25 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	73
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 30-60 мин., интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	74, 75
Март 26 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	76
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, кросс, ОРУ -50мин+гребля на тренажёре-40мин. ОРУ – интенсивность 1,2 зона-20мин, гребля-1,2 зона-20мин. Технические упражнения Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.	77, 78
Март 27 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	79
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, кросс, ОРУ -50мин+гребля на тренажёре-40мин. ОРУ – интенсивность 1,2 зона-20мин, гребля-1,2 зона-20мин. Технические упражнения Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.	80, 81
Март 28 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	82
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, Кросс, ОРУ -50мин+гребля на тренажёре-40мин. ОРУ – интенсивность 1,2 зона-20мин, гребля-1,2 зона-20мин. Технические упражнения Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.	83, 84
Март 29	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная	85

неделя			Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка	
	ОП	3	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 30-60 мин., интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	86, 87
Март 30 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 70 мин. Интенсивность 1,2 зона – 10-30 мин. интервал произвольно Технические упражнения Общая траектория движения и ритм, стабильность двигательного навыка.	88
	ОП	3	<i>Инструктаж по технике безопасности поведения на воде</i> Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 30-60 мин., интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	89, 90
Апрель 31 неделя	СП	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона – 10-30 мин. интервал произвольно Технические упражнения Общая траектория движения и ритм, стабильность двигательного навыка.	100
	ОП	2	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-90-120 мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка - <u>2-4 программа x 3-4 круга</u> интенсивность 2 зона 10 мин. Интенсивность упражнений.	101,1 02
Апрель 32 неделя	СП	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля в лодке – 80-90 мин. Интенсивность 1 зона – 10-30 мин. Равномерно-70-80 мин. или <u>40 мин. x 2</u> 10 мин. 2 зона темп 22 -24 гр./мин. Интенсивность	103
	ОП	2	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-70-90 мин. интенсивность 1 зона. Равномерно -30-60 мин, интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	105,1 06

Апрель 33 неделя	СП	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 10-30мин.интервал произвольно Технические упражнения Общая траектория движения и ритм, стабильность двигательного навыка.	107
	ОП	2	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-90-120мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка - <u>2-4 программах3-4 круга</u> интенсивность2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	108,1 09
Апрель 34 неделя	СП	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, переменная Гребля в гоночной лодке – 70-80мин. Интенсивность 1 зона . Переменно- <u>10минх4-6</u> , интенсивность 2 зона, темп 23-25гр/мин 5мин Интенсивность – чередование интенсивной и спокойной работы	110
	ОП	2	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-70-90 мин. интенсивность 1 зона. Равномерно -30-60мин, интенсивность2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	111,1 12
май 35 неделя	СП	4	Равномерная, 2 тренировки технические, 2 тренировки переменные, 1 тренировка повторная 2 недели, если нет соревнований. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, техническая, быстрая, переменная. Гребля в учебнойлодке-одиночке,90мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30 мин., интервал произвольно. Технические упражнения, ускорения- <u>6-8гр.х5-8</u> , темп до предельного произвольно Общая траектория и ритм движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	113
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-90-120 мин. 1 зона Силовая подготовка <u>3-4программах3-4 круга</u> . 2 зона. 10мин. Интенсивность упражнений	114,1 15
май 36 неделя	СП	4	Равномерная, 2 тренировки технические, 2 тренировки переменные, 1 тренировка повторная 2 недели, если нет соревнований. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке -70-80 мин Интенсивность 1 зона Переменно- <u>10мин.х4-6</u> , интенсивность 2 зона, темп 23-25гр/мин 5 мин Интенсивность: чередование интенсивной работы и спокойной работы	116

	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ, -70-90 мин Интенсивность 1,2 зона-20-30мин Игровые комбинации Овладение техническими навыками спортигр. Правила игры.	117,1 18
май 37недел я	СП	4	Равномерная, 2 тренировки технические, 2 тренировки переменные, 1 тренировка повторная 2 недели, если нет соревнований. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, техническая, быстрая, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке,90мин. Интенсивность-1,2 зона-20-30 мин., интервал произвольно. Технические упражнения, ускорения-6-8гр.х5-8, темп до предельного произвольно Общая траектория и ритм движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	119
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ, -70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона-20-30мин Игровые комбинации Овладение техническими навыками спортигр. Правила игры.	120,1 21
май 38 неделя	СП	4	Равномерная, 2 тренировки технические, 2 тренировки переменные, 1 тренировка повторная 2 недели, если нет соревнований. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке -70-80 мин Интенсивность 1 зона Переменно-10мин.х4-6, интенсивность 2 зона, темп 23-25гр/мин 5 мин Интенсивность: чередование интенсивной работы и спокойной работы	122
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ, -70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона-20-30мин Игровые комбинации Овладение техническими навыками спортигр. Правила игры. Контрольно-переводные нормативы по ОФП иСФП.	123,1 24
июнь 39 неделя	СП	4	Равномерная, 2 тренировки технические, 2 тренировки переменные, 1 тренировка повторная в 2 недели, если нет соревнований. Интенсивность: в режиме 2-45% Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем-70-90мин. Интенсивность-1зона. Равномерно-40-60мин, интенсивность 2 зона, темп 20-22гр/мин Общая траектория движения, удержание усилия на рукоятке весла на всём гребке.	125
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ, -70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона-20-30мин Игровые комбинации Овладение техническими навыками спортигр. Правила игры.	126,1 27



июнь 40 неделя	СП	4	<p>равномерная и переменная.2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме 2-45%,3-1%          Специальная подготовка, техническая равномерная.          Гребля в гоночной лодке-одиночке,70-90мин.          Интенсивность-1,2 зона-20-30мин..          Смена темпа и ритма, разучивание старта.          Свобода смены темпа и ритма гребли, общая структура старта.</p>	128
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга.          Интенсивность: в режиме 2 – 45%          Комбинированная, силовая выносливость.          Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем (или на «Концепте»)-40мин+силовая подготовка на тренажёрах-40мин          Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин.          Силовая подготовка <u>3-4 программах2 круга</u>          10мин.          Интенсивность 2зона.          Перенос силовых качеств на технику гребли</p>	129,1 30
июнь 41 неделя	СП	4	<p>равномерная и переменная.2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме 2-45%,3-1%          специальная подготовка, техническая, равномерная.          Гребля на тренажёре гребном-30мин+гребля в гоночной лодке-40-60мин          Интенсивность 1,2 зон -20-30мин.          Технические упражнения          Общая траектория и ритм движения, общая свобода движений.</p>	131
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга.          Интенсивность: в режиме 2 – 45%          Комбинированная, техническая, равномерная.          Силовая подготовка на тренажёре «Концепт»-40мин+гребля в гоночной лодке-40мин.          Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин.          Силовая подготовка <u>3-4 программа x2 круга</u>          10мин.          Интенсивность 2зона.          Перенос силовых качеств на технику гребли</p>	132,1 33
июнь 42 неделя	СП	4	<p>равномерная и переменная.2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме 2-45%,3-1%          Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.          Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем или по номерам-70-90мин.          Интенсивность-1зона.          Равномерно-30-50мин или интенсивность 2 зона, темп 21-23 гр/мин.          Общая траектория движения, удержание усилия на рукоятке весла на всём гребке.</p>	134
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга.          Интенсивность: в режиме 2 – 45%          Комбинированная, техническая, равномерная.          Силовая подготовка на тренажёре «Концепт»-40мин+гребля в гоночной лодке-40мин.          Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин.          Силовая подготовка <u>3-4 программах2 круга</u>          10мин.          Интенсивность 2зона.          Перенос силовых качеств на технику гребли</p>	135,1 36
июль 43 неделя	СП	4	<p>равномерная и переменная.2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме 2-45%,3-1%          Специальная подготовка, скоростная выносливость , переменная.          Гребля в гоночной лодке-70-80мин</p>	137

			<p>Интенсивность 1 зона, 2 зона-60мин, темп 22-24 гр/мин  Переменно <u>6-8мин</u>х 3-4  10мин  Интенсивность 3 зона, темп 24-26 гр/мин  Интенсивность, стабильность техники.</p>	
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа х 3 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 45%  Комбинированная, техническая, равномерная.  Силовая подготовка на тренажёре «Концепт»-40мин+гребля в гоночной лодке-40мин.  Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин.  Силовая подготовка <u>3-4 программа</u>х2 круга  10мин.  Интенсивность 2зона.  Перенос силовых качеств на технику гребли</p>	138,1 39
июль 44 неделя	СП	4	<p>равномерная и переменная. 2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме 2-45%, 3-1%  Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.  Гребля в гоночной лодке-одиночке, 80-100 мин.  Интенсивность-1 зона .  Равномерно - 70-80мин или <u>40 мин х 2,</u> интенсивность 2 зона, темп 22-24 гр/мин. 10мин  Интенсивность, стабильность техники.</p>	140
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа х 3 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 45%  Комбинированная, техническая, равномерная.  Силовая подготовка на тренажёре «Концепт»-40мин+гребля в гоночной лодке-40мин.  Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин.  Силовая подготовка <u>3-4 программа</u>х2 круга  10мин.  Интенсивность 2зона.  Перенос силовых качеств на технику гребли</p>	141,1 42
июль 45 неделя	СП	4	<p>равномерная и переменная. 2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме 2-45%, 3-1%  Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.  Гребля в гоночной лодке – 70-90мин.  Интенсивность-1 зона.  Равномерно – 40-60мин, интенсивность 2 зона, темп 22-24 гр/мин.  Интенсивность, стабильность техники.</p>	143
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа х 3 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 45%  Комбинированная, техническая, равномерная.  Силовая подготовка на тренажёре «Концепт»-40мин+гребля в гоночной лодке-40мин.  Гребля –интенсивность -1,2 зона-30мин.  Силовая подготовка <u>3-4 программа</u> х2 круга  10мин.  Интенсивность 2зона.  Перенос силовых качеств на технику гребли</p>	144,1 45
июль 46 неделя	СП	4	<p>равномерная и переменная. 2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме 2-45%, 3-1%  Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная.  Гребля в гоночной лодке-одиночке, 70-90мин.  Интенсивность-1,2 зона-60мин. темп 22-24 гр/мин.  Повторная (2-4 раза) руление по соревновательной дистанции с интенсивным</p>	146

			(зона 4) прохождение поочерёдно стартового, финишного и среднего отрезка 500м, темп 28-32гр/мин Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.	
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Комбинированная, техническая, равномерная. Силовая подготовка на тренажёре «Концепт»-40мин+гребля в гоночной лодке-40мин. Гребля –интенсивность-1,2 зона-30мин. Силовая подготовка <u>3-4 программах2 круга</u> 10мин. Интенсивность 2зона. Перенос силовых качеств на технику гребли	147, 148

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе для учебно-тренировочных групп 4-ого года обучения при нагрузке 18  
часов в неделю**

СП – специальная подготовка

ОП – общая подготовка

ОРУ – общие развивающие упражнения

месяцы	Вид подготовки	Кол-во тренировок	Метод, интенсивность	урок
Сентябрь 1 неделя	СП	4	<b>Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях на воде</b> Равномерная и переменная. 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -50% Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная Гребля в лодке- одиночке 90 мин. Интенсивность: 1,2 зона -20-30мин., интервал произвольно. Технические упражнения, ускорения – <u>6-8 гр. X 5-8</u> , темп до предельного.	1

			произвольно Общая траектория и ритм движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	
	ОП	1	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>2-3 программа x2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	2,3
Сентябрь 2 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке-80-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно – 70-80 мин. или <u>40мин.x2</u> , интенсивность 2зона, темп 22-24гр/мин 10мин	4
	ОП	1	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-70-90 мин. интенсивность 1,2 зона -20-30мин игровые комбинации овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.	5,6
Сентябрь 3 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -50% Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная. Гребля в гоночной лодке-двойке или четвёрке – 90мин. Интенсивность: 1,2 зона -10-30мин. Технические упражнения, ускорения – <u>6-10гр. X 5-8</u> , темп до предельного произвольно Общая траектория и ритм движения, навыки командной гребли, гребля без зрительного контроля.	7
	ОП	1	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка. Кросс, ОРУ, силовая подготовка -90-120мин. Интенсивность 1 зона Силовая подготовка – <u>2-3 программа X 3круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин Интенсивность упражнений.	8,9
Сентябрь 4 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -50% Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозом -70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно – 40-60 мин. интенсивность 2зона, темп 20-22гр/мин Общая траектория движения, удержание усилия на рукоятке весла на всём гребке.	10
	ОП	1	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50%	11, 12

			Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>2-3 программа х2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	
Октябрь 5 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -50% Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная Гребля в лодке- одиночке 90 мин. Интенсивность: 1,2 зона -20-30мин., интервал произвольно. Технические упражнения, ускорения – <u>6-8 гр. X 5-8</u> , темп до предельного. произвольно Общая траектория и ритм движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	13
	ОП	1	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры , ОРУ-70-90 мин. интенсивность 1,2 зона -20-30мин игровые комбинации овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.	14, 15
Октябрь 6 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -50% Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке-70-80 мин. Интенсивность 1 зона. Переменно – 10мин.х <u>4-6</u> , интенсивность <u>2зона</u> , темп 23-25гр/мин 5мин Интенсивность: чередование интенсивной и спокойной работы.	16
	ОП	1	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка. Кросс, ОРУ, силовая подготовка -90-120мин. Интенсивность 1 зона Силовая подготовка – <u>2-3 программа X 3круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин Интенсивность упражнений.	17, 18
Октябрь 7 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -50% Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем -70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно – 40-60 мин. интенсивность <u>2зона</u> , темп 20-22гр/мин Общая траектория движения, удержание усилия на рукоятке весла на всём гребке.	19
	ОП	1	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-70-90 мин. интенсивность 1,2 зона -20-30мин игровые комбинации овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.	20, 21

Октябрь 8 неделя	СП	4	<p>Равномерная и переменная. 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -50%</p> <p>Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная</p> <p>Гребля в лодке- одиночке 90 мин.</p> <p>Интенсивность: 1,2 зона -20-30мин., интервал произвольно.</p> <p>Технические упражнения, ускорения – <u>6-8 гр. X 5-8</u>, темп до предельного. произвольно</p> <p>Общая траектория и ритм движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подгожку на всём гребке.</p>	22
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 50%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.</p> <p>Кросс, ОРУ, силовая подготовка -90-120мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Силовая подготовка – <u>2-3 программа X 3 круга</u>, интенсивность 2 зона 10мин</p> <p>Интенсивность упражнений.</p>	23, 24
Октябрь 9 неделя	СП	4	<p>Равномерная и переменная. 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -50%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.</p> <p>Гребля на тренажёре -70-80 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Переменно – 10мин.x <u>4-6</u>, интенсивность <u>2зона</u>, темп 23-25гр/мин 5мин</p> <p>Интенсивность: чередование интенсивной и спокойной работы.</p>	25
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 50%</p> <p>Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.</p> <p>Спортивные игры, ОРУ-70-90 мин.</p> <p>интенсивность 1,2 зона -20-30мин</p> <p>игровые комбинации</p> <p>овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.</p>	26, 27
Ноябрь 10 неделя	СП	4	<p><i>Инструктаж по технике безопасности учащихся</i></p> <p>Равномерная и переменная. 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -50%</p> <p>Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.</p> <p>Гребля на тренажёре с нагрузкой -70-90 мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона.</p> <p>Равномерно – 40-60 мин._интенсивность_2зона, темп 20-22гр/мин</p> <p>Общая траектория движения, удержание усилия на рукоятке весла на всём гребке.</p>	28
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга.</p> <p>Интенсивность: в режиме 2 – 50%</p> <p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.</p> <p>Кросс, ОРУ, силовая подготовка -90-120мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Силовая подготовка – <u>2-3 программа X 3 круга</u>, интенсивность 2 зона 10мин</p> <p>Интенсивность упражнений.</p>	29, 30
Ноябрь 11 неделя	СП	4	<p>Равномерная и переменная. 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -50%</p> <p>Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная</p> <p>Гребля на тренажёре - 90 мин.</p>	31

			<p>Интенсивность: 1,2 зона -20-30мин., интервал произвольно.  Технические упражнения, ускорения – <u>6-8 гр. X 5-8</u>, темп до предельного.  произвольно  Общая траектория и ритм движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.</p>	
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 50%  Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.  Спортивные игры , ОРУ-70-90 мин.  интенсивность 1,2 зона -20-30мин  игровые комбинации  овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.</p>	32, 33
Ноябрь 12 неделя	СП	4	<p>Равномерная и переменная. 2 тренировки технические. Интенсивность: в режиме 2 -50%  Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.  Гребля на тренажёре -70-80 мин.  Интенсивность 1 зона.  Переменно – 10мин.x <u>4-6</u>, интенсивность <u>2</u>зона, темп 23-25гр/мин  5мин  Интенсивность: чередование интенсивной и спокойной работы.</p>	34
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 50%  Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.  Кросс, ОРУ, силовая подготовка -90-120мин.  Интенсивность 1 зона  Силовая подготовка – <u>2-3 программа X 3 круга</u>, интенсивность 2 зона  10мин  Интенсивность упражнений.</p>	35, 36
Ноябрь 13 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50%  Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная  Гребля на тренажёре или лодке – 70-90 мин.  Интенсивность 1,2 зона-10-30мин.  Технические упражнения.  Общая траектория и ритм движения, стабильность двигательного навыка.</p>	37
	ОП	3	<p>Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3-4 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 50%  Комбинированная тренировка, силовая выносливость.  Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин.  Гребля 20мин. В 1,2 зоне.  Силовая подготовка – <u>2-3 программах2-3 круга</u>, интенсивность 2 зона  10мин.  Интенсивность упражнений.</p>	38, 39
Декабрь 14 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50%  Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.  Гребля на тренажёре -70-90 мин.  Интенсивность 1 зона.  Равномерно-30-40мин, интенсивность 2 зона, темп 20-24гр/мин  Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	40
	ОП	3	<p>Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3-4 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 50%  Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.  Кросс – 70-90мин.</p>	41, 42

			Интенсивность 1 зона Равномерно-30-60мин, интенсивность 2 зона. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	
Декабрь 15 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре или лодке – 70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона-10-30мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, стабильность двигательного навыка.	43
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин.. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка – <u>2-3 программах2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	44, 45
Декабрь 16 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля на тренажёре -70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40мин, интенсивность 2 зона, темп 20-24гр/мин Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	46
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Кросс – 70-90мин. Интенсивность 1 зона Равномерно-30-60мин, интенсивность 2 зона. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	47, 48
Декабрь 17 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре или лодке – 70-90 мин. Интенсивность 1,2 зона-10-30мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, стабильность двигательного навыка.	49
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-40мин.+силовая подготовка на тренажёрах-50мин. Гребля 20мин. В 1,2 зоне. Силовая подготовка– <u>2-3программах2-3 круга</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	50, 51
Январь 18 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	52
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45%	53, 54



			<p>Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Силовая подготовка- <u>3-4 программах 3-4 круга</u>, интенсивн.2 зона 10мин. Интенсивность упражнений</p>	
Январь 19 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 80-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно- 40-60 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка, распределение усилий на всю тренировку. Контрольные нормативы по ОФП.</p>	55
	ОП	3	<p>Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Силовая подготовка- <u>3-4 программах 3-4 круга</u>, интенсивн.2 зона 10мин. Интенсивность упражнений</p>	56, 57
Январь 20 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	58
	ОП	3	<p>Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Силовая подготовка- <u>3-4 программах 3-4 круга</u>, интенсивн.2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.</p>	59, 60
февраль 21 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.</p>	61
	ОП	3	<p>Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 30-60мин., интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.</p>	62, 63
февраль 22 неделя	СП	2	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона.</p>	64

			Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность1зона Силовая подготовка- <u>3-4 программах 3-4 круга</u> , интенсивн.2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	65, 66
февраль 23 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	67
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность1зона Равномерно – 30-60мин.,интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	68, 69
февраль 24 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	70
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-70-90 мин. Интенсивность1зона Силовая подготовка- <u>3-4 программах 3-4 круга</u> , интенсивн.2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	71, 72
февраль 25 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	73
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ- 90-120 мин. Интенсивность1зона Равномерно – <u>40-50мин. x2</u> ,интенсивность 2 зона 15 мин Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	74, 75
Март	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50%	76

26 неделя			Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ- 90-120 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – <u>40-50 мин. x2</u> , интенсивность 2 зона 15 мин Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	77, 78
Март 27 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	79
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ- 90-120 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – <u>40-50 мин. x2</u> , интенсивность 2 зона 15 мин Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	80, 81
Март 28 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.	82
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ- 90-120 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – <u>40-50 мин. x2</u> , интенсивность 2 зона 15 мин Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	83, 84
Март 29 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная Гребля на тренажёре – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона. Равномерно-30-40 мин., интенсивность: 2 зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка	85
	ОП	3	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность 1 зона	86, 87

			Равномерно – 30-60мин.,интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	
Март 30 неделя	СП	2	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-50% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 10-30мин.интервал произвольно Технические упражнения Общая траектория движения и ритм, стабильность двигательного навыка.	88
	ОП	3	<i>Инструктаж по технике безопасности поведения на воде</i> Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 45% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ-70-90 мин. Интенсивность1зона Равномерно – 30-60мин.,интенсивность 2 зона Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.	89, 90
Апрель 31 неделя	СП	4	равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме -50%,3-1% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля лодке-одиночке – 80мин. Интенсивность 1,2 зона – 20-30мин.интервал произвольно Технические упражнения Общая траектория движения и ритм, удержание лодки на курсе.	100
	ОП	1	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ, силовая подготовка-90-120мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>3-4 программах3-4 круга</u> интенсивность2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	101,1 02
Апрель 32 неделя	СП	4	равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме -50%,3-1% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке – 80-90мин. Интенсивность 1 зона . Равномерно-70-80мин.или <u>40мин.x2</u> 10мин. 2 зона темп 22 -24 гр./мин. Интенсивность	103
	ОП	1	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Общая подготовка, силовая выносливость. Спортивные игры, ОРУ-70-90 мин. интенсивность 1,2 зона-20-30мин.	105,1 06
Апрель 33 неделя	СП	4	равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме -50%,3-1% Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем – 70-90 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно-40-60мин, интенсивность 2 зона, темп 20-22гр/мин Общая траектория движения, удержание усилия на рукоятке весла на всём гребке.	107
	ОП	1	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3-4	108,1

			<p>круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 50%  Общая подготовка, силовая выносливость.  Спортивные игры, ОРУ-70-90 мин.  интенсивность 1,2 зона-20-30мин.</p>	09
Апрель 34 неделя	СП	4	<p>равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме -50%,3-1%  Специальная подготовка, основная выносливость, переменная  Гребля в гоночной лодке – 70-80мин.  Интенсивность 1 зона .  Переменно- <u>10минх4-6</u>, интенсивность 2 зона, темп 23-25гр/мин  5мин  Интенсивность – чередование интенсивной и спокойной работы</p>	110
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 3-4 программа х 3-4  круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 50%  Общая подготовка, силовая выносливость.  Кросс, ОРУ, силовая подготовка-90-120мин.  интенсивность 1 зона.  Силовая подготовка <u>-3-4 программах3-4 круга</u> интенсивность2 зона  10мин.  Интенсивность упражнений.</p>	111,1 12
май 35 неделя	СП	4	<p>равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме -50%,3-1%  Специальная подготовка, скоростная выносливость. Переменная.  Гребля в гоночной лодке – 70-80мин.  Интенсивность-1,2 зона- 60 мин., темп 22-24 гр/мин интервал произвольно.  Переменно <u>– 8мин х 3-4</u>, интенсивность 3 зона, темп 24-26 гр/мин  10мин  Интенсивность: чередование интенсивной и спокойной работы.</p>	113
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 3-4 программа х 3-4  круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 50%  Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.  Кросс, ОРУ, силовая подготовка-90-120 мин.  1 зона  Силовая подготовка <u>3-4программах3-4 круга</u>. 2 зона.  10мин.  Интенсивность упражнений</p>	114,1 15
май 36 неделя	СП	4	<p>Равномерная и переменная , 2 тренировки технические. Интенсивность: в  режиме 2-50% и 3-4 -1%  Специальная подготовка, техническая, переменная.  Гребля в гоночной лодке -70-90 мин  Интенсивность 1,2 зона -20-30мин  Смена темпа и ритма, разучивание старта.  Свобода смены темпа и ритма гребли, общая структура старта.  Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.</p>	116
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа х 3-4  круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 50%  Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.  Спортивные игры, ОРУ, -60-70 мин.  Интенсивность 1,2 зона-30-50мин  Игровые комбинации  Овладение техническими навыками спортигр. Правила игры.</p>	117,1 18
май 37неделя	СП	4	<p>Равномерная и переменная , 2 тренировки технические. Интенсивность: в  режиме 2-50% и 3-4 -1%</p>	119



			<p>круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 50%  Общая подготовка, силовая выносливость.  силовая подготовка на тренажёрах-80-90мин  интенсивность 1 зона  Силовая подготовка <u>3-4 программах3 круга</u> <u>х 2</u> или  10мин. 15мин  <u>3-4 программа х 3-4 круга</u> интенсивность 2 зона  10мин  Интенсивность упражнений.</p>	30
июнь 41 неделя	СП	4	<p>равномерная и переменная.2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 2 недели. Интенсивность: в режиме 2-50%,3-4-1%  Специальная подготовка, техническая равномерная.  Гребля в гоночной лодке-одиночке,70-90мин.  Интенсивность-1,2 зона-20-30мин..  Смена темпа и ритма, разучивание старта.  Свобода смены темпа и ритма гребли, общая структура старта.</p>	131
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа х 3 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 50%  Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.  Спортивные игры, бег, ОРУ -60-90 мин.  Интенсивность 1 , 2 зона -30-50мин</p>	132,1 33
июнь 42 неделя	СП	4	<p>равномерная и переменная.2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 2 недели. Интенсивность: в режиме 2-50%,3-4-1%  Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.  Гребля в гоночной лодке -70-90мин.  Интенсивность-1зона.  Равномерно-40-60мин или интенсивность 2 зона, темп 22-24 гр/мин.  Интенсивность, стабильность техники.</p>	134
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа х 3 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 50%  Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.  Спортивные игры, бег, ОРУ -60-90 мин.  Интенсивность 1 , 2 зона -30-50мин</p>	135,1 36
июль 43 неделя	СП	4	<p>равномерная и переменная.2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 2 недели. Интенсивность: в режиме 2-50%,3-4-1%  Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная.  Гребля в гоночной лодке-одиночке,70-90мин.  Интенсивность-1,2 зона-60мин.темп 22-24 гр/мин.  Повторная (2-4 раза) руление по соревновательной дистанции с интенсивным (зона 4) прохождением поочередно стартового, финишного и среднего отрезка 500м, темп 28-32гр/мин  Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.</p>	137
	ОП	1	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа х 3 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 50%  Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.  Спортивные игры, бег, ОРУ -60-90 мин.  Интенсивность 1 , 2 зона -30-50мин</p>	138,1 39
июль 44	СП	4	<p>равномерная и переменная.2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 2 недели. Интенсивность: в режиме 2-</p>	140

неделя			50%,3-4-1% Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем или по номерам -70-90мин. Интенсивность-1 зона . Равномерно - 30-50мин или, интенсивность 2 зона, темп 21-23 гр/мин. Общая траектория движения, удержание усилия на рукоятке весла на всём гребке.	
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, бег, ОРУ -60-90 мин. Интенсивность 1 , 2 зона -30-50мин	141,1 42
июль 45 неделя	СП	4	равномерная и переменная.2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 2 недели. Интенсивность: в режиме 2-50%,3-4-1% Специальная подготовка, быстрота, переменная. Гребля в более быстрой гоночной лодке – 60-70мин. Интенсивность-1 зона,2 зона -40-50мин, темп 22-24 гр/мин Произвольное ускорение (6-12 раз) до 10-12 гребков, темп предельный. Быстрое нарастание усилия при ускорении, стабильность общей траектории движения, скорость лодки.	143
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, бег, ОРУ -60-90 мин. Интенсивность 1 , 2 зона -30-50мин	144,1 45
июль 46 неделя	СП	4	равномерная и переменная.2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 2 недели. Интенсивность: в режиме 2-50%,3-4-1% Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная. Гребля в гоночной лодке-одиночке,70-90мин. Интенсивность-1,2 зона-60мин.темп 22-24 гр/мин. Повторная (2-4 раза) руление по соревновательной дистанции с интенсивным (зона 4) прохождением поочерёдно стартового, финишного и среднего отрезка 500м, темп 28-32гр/мин Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.	146
	ОП	1	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 3-4 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 50% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, бег, ОРУ -60-90 мин. Интенсивность 1 , 2 зона -30-50мин	147, 148



**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе для этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года  
обучения года обучения при нагрузке 22 часа в неделю**

СП – специальная подготовка

ОП – общая подготовка

ОРУ – общие развивающие упражнения

месяцы	Вид подготовки	Кол-во тренировок	Метод, интенсивность	урок
Сентябрь 1 неделя	СП	4	Равномерная и переменная, 2 трен. Технические. Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в гоночной лодке-одиночке 80-100мин. Интенсивность 1-2 зона – 30-40мин. Технические упражнения. Ускорения по 6-10 гребков произвольно, темп предельный. Общая траектория и ритм движения, корректировка ошибок.	1,2,3, 5

	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: 1-2 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке 40-50мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 50-60мин. Гребля-интенсивность 1,2 зона-30мин. Силовая подготовка - <u>1-5программа X 2-3</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений	4,6
Сентябрь 2 неделя	СП	4	Равномерная и переменная, 2 трен. Технические. Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в гоночной лодке -90-120мин. Технические упражнения общая траектория и ритм движения, совместная работа в командных лодках	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: 1-2 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Спортивные игры, кросс, ОРУ-60мин.+гребля – 50мин. ОРК – интенсивность 1-2 зона – 30мин., гребля – интенсивность 1-2 зона – 30мин. Технические упражнения. Совершенствование технических навыков.	4,6
Сентябрь 3 неделя	СП	4	Равномерная и переменная, 2 трен. Технические. Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке – 90-110мин. Интенсивность 1 зона Равномерно -70мин. Или <u>40-45 мин х 2</u> , интенсивность 2 зона 10-15мин. Темп 22-24гр/мин. Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: 1-2 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ- 80-100мин. Интенсивность 1,2 зона-30-50мин. Игровые комбинации. Совершенствование технических навыков, правил игры, корректность	4,6
Сентябрь 4 неделя	СП	4	Равномерная и переменная, 2 трен. Технические. Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Специальная подготовка, техническая, переменная. Гребля в гоночной лодке – 80-100мин. Интенсивность 1,2 зона -40-50мин. Технические упражнения, старт, выход со старта, ускорения. Стабильность общей траектории и ритма движения при смене темпа гребли.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: 1-2 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка на тренажёрах – 80-120мин. Интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-5 программа X 3-4</u> интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	4,6
Октябрь 5 неделя	СП	4	Равномерная и переменная, 2 трен. Технические. Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.	1,2,3, 5

			Гребля в гоночной лодке – 60-100мин. Интенсивность 1,2 зона – 40-50мин. Технические упражнения, ускорения 8-12 гребков x 6-8 раз, Интервал произвольно, темп до предельного. Быстрота нарастания усилия, стабильность общей траектории и ритма движения при смене темпа гребли.	
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: 1-2 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Общая подготовка, максимальная сила. Силовая подготовка на тренажёрах – 80-100мин. Интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2программа МС x 2-3круга</u> интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений	4,6
Октябрь 6 неделя	СП	4	Равномерная и переменная, 2 трен. Технические. Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке – 90-110мин. Интенсивность 1 зона Равномерно -70мин. Или <u>40-45 мин x 2</u> , интенсивность 2 зона 10-15мин. Темп 22-24гр/мин. Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: 1-2 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке 40-50мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 50-60мин. Гребля-интенсивность 1,2 зона-30мин. Силовая подготовка - <u>1-5программа X 2-3</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений	4,6
Октябрь 7 неделя	СП	4	Равномерная и переменная, 2 трен. Технические. Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Специальная подготовка, силовая выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем 80-100мин. Интенсивность 1 зона Переменно <u>8-10мин. X 3-5</u> интенсивность 3 зона , темп 21-23гр/мин 10мин Общая траектория движения, удержания усилия на весле.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: 1-2 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Спортивные игры, кросс, ОРУ-60мин.+гребля – 50мин. ОРК – интенсивность 1-2 зона – 30мин., гребля – интенсивность 1-2 зона – 30мин. Технические упражнения. Совершенствование технических навыков	4,6
Октябрь 8 неделя	СП	4	Равномерная и переменная, 2 трен. Технические. Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Специальная подготовка и основная выносливость, переменная Гребля в гоночной лодке 80-120мин Интенсивность 1 зона Переменно <u>8-10мин x 3-5</u> интенсивность 3 зона, темп 24-26гр/мин 10-15мин Интенсивность упражнений.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: 1-2 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.	4,6

			Спортивные игры, ОРУ- 80-100мин. Интенсивность 1,2 зона-30-50мин. Игровые комбинации. Совершенствование технических навыков, правил игры, корректность	
Октябрь 9 неделя	СП	4	Равномерная и переменная, 2 трен. Технические. Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в гоночной лодке-одиночке 80-100мин. Интенсивность 1-2 зона – 30-40мин. Технические упражнения. Ускорения по 6-10 гребков произвольно, темп предельный. Общая траектория и ритм движения, корректировка ошибок.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: 1-2 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка на тренажёрах – 80-120мин. Интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-5 программа X 3-4</u> интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	4,6
Ноябрь 10 неделя	СП	4	<i>Проведение инструктажа по технике безопасности</i> Равномерная и переменная, 2 трен. Технические. Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Специальная подготовка, силовая выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем 80-100мин. Интенсивность 1 зона Переменно <u>8-10мин. X 3-5</u> интенсивность 3 зона , темп 21-23гр/мин 10мин Общая траектория движения, удержания усилия на весле.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: 1-2 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Общая подготовка, максимальная сила. Силовая подготовка на тренажёрах – 80-100мин. Интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2программа МС х 2-3круга</u> интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений	4,6
Ноябрь 11 неделя	СП	4	Равномерная и переменная, 2 трен. Технические. Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в гоночной лодке -90-120мин. Технические упражнения общая траектория и ритм движения, совместная работа в командных лодках	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: 1-2 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке 40-50мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 50-60мин. Гребля-интенсивность 1,2 зона-30мин. Силовая подготовка - <u>1-5программа X 2-3</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений	4,6
Ноябрь 12 неделя	СП	4	Равномерная и переменная, 2 трен. Технические. Интенсивность : в режиме 2-55%, 3-1% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.	1,2,3, 5

			Гребля в гоночной лодке – 90-110мин. Интенсивность 1 зона Равномерно -70мин. Или <u>40-45 мин x 2</u> , интенсивность 2 зона 10-15мин. Темп 22-24гр/мин. Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.	
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трен. Силовой направленности: 1-2 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке 40-50мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 50-60мин. Гребля-интенсивность 1,2 зона-30мин. Силовая подготовка - <u>1-5программа X 2-3</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений	4,6
Ноябрь 13 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-55% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в гоночной лодке-одиночке 80-100мин. Интенсивность 1-2 зона – 30-40мин. Технические упражнения. Ускорения по 6-10 гребков произвольно, темп предельный. Общая траектория и ритм движения, корректировка ошибок.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 55% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке 40-50мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 50-60мин. Гребля-интенсивность 1,2 зона-30мин. Силовая подготовка - <u>1-5программа X 2-3</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений	4,6
Декабрь 14 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-55% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре – 60-100мин. Интенсивность 1,2 зона – 40-50мин. Технические упражнения, ускорения 8-12 гребков x 6-8 раз, Интервал произвольно, темп до предельного. Быстрота нарастания усилия, стабильность общей траектории и ритма движения при смене темпа гребли.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 55% Спортивные игры, кросс, ОРУ-60мин.+гребля – 50мин. ОРК – интенсивность 1-2 зона – 30мин., гребля – интенсивность 1-2 зона – 30мин. Технические упражнения. Совершенствование технических навыков	4,6
Декабрь 15 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-55% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля на тренажёре или гребной бассейн -80-120мин Интенсивность 1 зона Переменно - <u>15-20мин x 3</u> интенсивность 3 зона, темп 24-26 гр/мин 10-15мин Интенсивность упражнений.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 55%	4,6

			<p>Общая подготовка, максимальная сила.          Силовая подготовка на тренажёрах – 80-100мин.          Интенсивность 1 зона.          Силовая подготовка – <u>1-2программа МС х 2-3круга</u> интенсивность 2 зона          10мин.          Интенсивность упражнений</p>	
Декабрь 16 неделя	СП	4	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-55%          Специальная подготовка, техническая, равномерная.          Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.          Гребля на тренажёре или гребной бассейн -80-120мин          Интенсивность 1 зона          Переменно -<u>15-20мин х 3</u> интенсивность 3 зона, темп 24-26 гр/мин          10-15мин          Интенсивность упражнений</p>	1,2,3, 5
	ОП	2	<p>Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 1-2 программа х 3-4          круга.          Интенсивность: в режиме 2 – 55%          Общая подготовка, максимальная сила.          Силовая подготовка на тренажёрах – 80-100мин.          Интенсивность 1 зона.          Силовая подготовка – <u>1-2программа МС х 2-3круга</u> интенсивность 2 зона          10мин.          Интенсивность упражнений</p>	4,6
Декабрь 17 неделя	СП	4	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-55%          Специальная подготовка, техническая, равномерная.          Гребля на тренажёре – 60-100мин.          Интенсивность 1,2 зона – 40-50мин.          Технические упражнения, ускорения 8-12 гребков х 6-8 раз,          Интервал произвольно, темп до предельного.          Быстрота нарастания усилия, стабильность общей траектории и ритма          движения при смене темпа гребли</p>	1,2,3, 5
	ОП	2	<p>Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 1-2 программа х 3-4          круга.          Интенсивность: в режиме 2 – 55%          Общая подготовка, максимальная сила.          Силовая подготовка на тренажёрах – 80-100мин.          Интенсивность 1 зона.          Силовая подготовка – <u>1-2программа МС х 2-3круга</u> интенсивность 2 зона          10мин.          Интенсивность упражнений</p>	4,6
Январь 18 неделя	СП	4	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-55%          Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.          Гребля на тренажёре или гребной бассейн -80-120мин          Интенсивность 1 зона          Переменно -<u>15-20мин х 3</u> интенсивность 3 зона, темп 24-26 гр/мин          10-15мин          Интенсивность упражнений</p>	1,2,3, 5
	ОП	2	<p>Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 1-2 программа х 3-4          круга.          Интенсивность: в режиме 2 – 55%          Спортивные игры, кросс, ОРУ-60мин.+гребля – 50мин.          ОРК – интенсивность 1-2 зона – 30мин., гребля – интенсивность 1-2 зона –          30мин.          Технические упражнения. Совершенствование технических навыков</p>	4,6
Январь	СП	4	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-55%</p>	1,2,3,

19 неделя			<p>Специальная подготовка, техническая, равномерная.  Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.  Гребля на тренажёре или гребной бассейн -80-120мин  Интенсивность 1 зона  Переменно -15-20мин x 3 интенсивность 3 зона, темп 24-26 гр/мин  10-15мин  Интенсивность упражнений</p>	5
	ОП	2	<p>Комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 3-4 круга.  Интенсивность: в режиме 2 – 55%  Общая подготовка, максимальная сила.  Силовая подготовка на тренажёрах – 80-100мин.  Интенсивность 1 зона.  Силовая подготовка – <u>1-2 программа МС x 2-3 круга</u> интенсивность 2 зона  10мин.  Интенсивность упражнений</p>	4,6
Январь 20 неделя	СП	4	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме 2-55%  Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.  Гребля на тренажёре или бассейне – 70-90мин  Интенсивность 1 зона  Равномерно -40-60мин, интенсивность 2 зона, темп 22-24гр/мин  Интенсивность упражнений.</p>	1,2,3, 5
	ОП	2	<p>Комбинированная, 2-3 трен. Силовой направленности 2-3 программа x 3-4 круга,  Комбинированная тренировка, силовая выносливость.  Гребля на тренажёре или бассейн – 40-50мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 50-60мин  Гребля – интенсивность 1,2 зона – 30мин  Силовая подготовка – <u>1-5 программа X 2-3</u> интенсивность 2 зона  10мин.  Интенсивность упражнений.</p>	4,6
февраль 21 неделя	СП	4	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме 2-55%  Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.  Гребля на тренажёре или бассейне – 90-110мин.  Интенсивность 1 зона  Равномерно – 70мин или <u>40-45мин x2</u> интенсивность 2 зона темп  10-15мин  22-24 гр/мин  Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.</p>	1,2,3, 5
	ОП	2	<p>Комбинированная, 2-3 трен. Силовой направленности 2-3 программа x 3-4 круга,  Общая подготовка, общая выносливость.  Плавание – 100-130мин  Интенсивность 1 зона.  Равномерно – <u>45-60мин x 3</u> интенсивность 2 зона.  15мин.  Интенсивность, совершенствование техники плавания.</p>	4,6
февраль 22 неделя	СП	4	<p>Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме 2-55%  Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.  Гребля на тренажёре или бассейне – 70-90мин  Интенсивность 1 зона  Равномерно -40-60мин, интенсивность 2 зона, темп 22-24гр/мин  Интенсивность упражнений.</p>	1,2,3, 5
	ОП	2	<p>Комбинированная, 2-3 трен. Силовой направленности 2-3 программа x 3-4 круга,</p>	4,6

			Гребля на тренажёре или бассейн – 40-50мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 50-60мин Гребля – интенсивность 1,2 зона – 30мин Силовая подготовка – <u>1-5 программа X 2-3</u> интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	
февраль 23 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме 2-55% Гребля на тренажёре или бассейне – 90-110мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 70мин или <u>40-45мин x2</u> интенсивность 2 зона темп 10-15мин 22-24 гр/мин Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 2-3 трен. Силовой направленности 2-3 программа x 3-4 круга, Общая подготовка, общая выносливость. Плавание – 100-130мин Интенсивность 1 зона. Равномерно – <u>45-60мин x 3</u> интенсивность 2 зона. 15мин. Интенсивность, совершенствование техники плавания.	4,6
февраль 24 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме 2-55% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля на тренажёре или бассейне – 70-90мин Интенсивность 1 зона Равномерно -40-60мин, интенсивность 2 зона, темп 22-24гр/мин Интенсивность упражнений.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 2-3 трен. Силовой направленности 2-3 программа x 3-4 круга, Гребля на тренажёре или бассейн – 40-50мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 50-60мин Гребля – интенсивность 1,2 зона – 30мин Силовая подготовка – <u>1-5 программа X 2-3</u> интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	4,6
февраль 25 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме 2-55% Гребля на тренажёре или бассейне – 90-110мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 70мин или <u>40-45мин x2</u> интенсивность 2 зона темп 10-15мин 22-24 гр/мин Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 2-3 трен. Силовой направленности 2-3 программа x 3-4 круга, Общая подготовка, общая выносливость. Плавание – 100-130мин Интенсивность 1 зона. Равномерно – <u>45-60мин x 3</u> интенсивность 2 зона. 15мин. Интенсивность, совершенствование техники плавания.	4,6
Март 26 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме 2-55% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля на тренажёре или бассейне – 70-90мин Интенсивность 1 зона	1,2,3, 5



			Равномерно -40-60мин, интенсивность 2 зона, темп 22-24гр/мин Интенсивность упражнений.	
	ОП	2	Комбинированная, 2-3 трен. Силовой направленности 2-3 программа х 3-4 круга, Гребля на тренажёре или бассейн – 40-50мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 50-60мин Гребля – интенсивность 1,2 зона – 30мин Силовая подготовка – <u>1-5 программа X 2-3</u> интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	4,6
Март 27 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме 2-55% Гребля на тренажёре или бассейне – 90-110мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 70мин или <u>40-45мин х2</u> интенсивность 2 зона темп 10-15мин 22-24 гр/мин Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 2-3 трен. Силовой направленности 2-3 программа х 3-4 круга, Общая подготовка, общая выносливость. Плавание – 100-130мин Интенсивность 1 зона. Равномерно – <u>45-60мин х 3</u> интенсивность 2 зона. 15мин. Интенсивность, совершенствование техники плавания.	4,6
Март 28 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме 2-55% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля на тренажёре или бассейне – 70-90мин Интенсивность 1 зона Равномерно -40-60мин, интенсивность 2 зона, темп 22-24гр/мин Интенсивность упражнений.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 2-3 трен. Силовой направленности 2-3 программа х 3-4 круга, Гребля на тренажёре или бассейн – 40-50мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 50-60мин Гребля – интенсивность 1,2 зона – 30мин Силовая подготовка – <u>1-5 программа X 2-3</u> интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	4,6
Март 29 неделя	СП	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме 2-55% Гребля на тренажёре или бассейне – 90-110мин. Интенсивность 1 зона Равномерно – 70мин или <u>40-45мин х2</u> интенсивность 2 зона темп 10-15мин 22-24 гр/мин Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 2-3 трен. Силовой направленности 2-3 программа х 3-4 круга, Общая подготовка, общая выносливость. Плавание – 100-130мин Интенсивность 1 зона. Равномерно – <u>45-60мин х 3</u> интенсивность 2 зона. 15мин. Интенсивность, совершенствование техники плавания.	4,6

Март 30 неделя	СП	4	<p>Равномерная и переменная. 2 трен. Технические. Интенсивность: в режиме 2-55%, 3- 1%</p> <p>Специальная подготовка, техническая, равномерная.</p> <p>Гребля в гоночной лодке-одиночке или бассейне 80-100мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона, 2 зона – 30-40мин.</p> <p>Технические упражнения. Ускорения по 6-10гребков произвольно, темп предельный.</p> <p>Общая траектория и ритм движения, корректировка ошибок.</p>	1,2,3, 5
	ОП	2	<p><i>Инструктаж по технике безопасности поведения на воде</i></p> <p>Комбинированная, 1-2 трени. Силовой направленности: 4 программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме 2-55%</p> <p>Комбинированная тренировка, силовая выносливость.</p> <p>Гребля в лодке или бассейне – 40-50мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 50-60мин.</p> <p>Гребля – интенсивность 1, 2 зона – 30мин.</p> <p>Силовая подготовка – <u>1-5 программа X 2-3</u>, интенсивность 2 зона 10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p>	4,6
Апрель 31 неделя	СП	4	<p>Равномерная и переменная. 2 трен. Технические. Интенсивность: в режиме 2-55%, 3- 1%</p> <p>Специальная подготовка и основная выносливость, переменная.</p> <p>Гребля в гоночной лодке – 80-120мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Переменно -<u>8-10мин. X 3-5</u>, интенсивность 3 зона. Темп 26-28гр/мин. 10-12мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p>	1,2,3, 5
	ОП	2	<p>Комбинированная, 1-2 трени. Силовой направленности: 4 программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме 2-55%</p> <p>Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.</p> <p>Спортивные игры, ОРУ -80-100мин.</p> <p>Интенсивность 1,2 зона – 30-50мин.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>Совершенствование технических навыков, правила игры, корректность.</p>	4,6
Апрель 32 неделя	СП	4	<p>Равномерная и переменная. 2 трен. Технические. Интенсивность: в режиме 2-55%, 3- 1%</p> <p>Специальная подготовка, силовая выносливость, быстрота, равномерная, и переменная.</p> <p>Гребля в гоночной лодке – 80-100мин.</p> <p>Интенсивность 1 зона</p> <p>Равномерно с гидротормозителем – 40мин., интенсивность: 2зона + переменно (без гидротормозителя) <u>8-10гр. X 6-8</u>, темп до предельного 2-5мин.</p> <p>Интенсивность упражнения, быстрота нарастания усилия на весле во время ускорений.</p>	1,2,3, 5
	ОП	2	<p>Комбинированная, 1-2 трени. Силовой направленности: 4 программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме 2-55%</p> <p>Комбинированная тренировка, силовая выносливость.</p> <p>Гребля в лодке или бассейне – 40-50мин. + силовая подготовка на тренажёрах – 50-60мин.</p> <p>Гребля – интенсивность 1, 2 зона – 30мин.</p> <p>Силовая подготовка – <u>1-5 программа X 2-3</u>, интенсивность 2 зона 10мин.</p> <p>Интенсивность упражнений.</p>	4,6
Апрель 33 неделя	СП	4	<p>Равномерная и переменная. 2 трен. Технические. Интенсивность: в режиме 2-55%, 3- 1%</p> <p>Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.</p>	1,2,3, 5

			Гребля в гоночной лодке – 80-120мин. Интенсивность 1 зона. Переменно – <u>5-7мин. X 3-5</u> , интенсивность: зона 3, темп 26-28гр/мин 8-10мин Интенсивность упражнений.	
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трени. Силовой направленности: 4 программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ -80-100мин. Интенсивность 1,2 зона – 30-50мин. Игровые комбинации. Совершенствование технических навыков, правила игры, корректность.	4,6
Апрель 34 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 2 трен. Технические. Интенсивность: в режиме 2-55%, 3- 1% Специальная подготовка, миловая выносливость, быстрота, равномерная, переменная. Гребля в лодке или бассейне – 40-50мин. + гребля в гоночной лодке – 40-50мин. Интенсивность 1 зона. В народной лодке – равномерно – 30-40мин, интенсивность 2 зона + в гоночной – переменно – <u>8-10гр. X 4-6</u> , темп до предельного 2-4мин. Интенсивность упражнения, быстрота нарастания усилия, стабильность общей траектории движения на ускорениях.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1-2 трени. Силовой направленности: 4 программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме 2-55% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в лодке или бассейне – 40-50мин. + силовая подготовка на тренажерах – 50-60мин. Гребля – интенсивность 1, 2 зона – 30мин. Силовая подготовка – <u>1-5 программа X 2-3</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	4,6
май 35 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 2трен.технические ,1 трен. Повторная или соревнования 1 раз в 2 недели. Интенсивность в режиме 2 – 55%, 3-4 – 2% Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная. Гребля в гоночной лодке – 70-90мин. Интенсивность 1,2 зона – 30-50мин Технические упражнения, ускорения 10-12гр. X 6-8 раз, темп до предельного. Общая траектория и ритм движения, стабильность навыков.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная , 1 трен.силовой направленности: 4 программа x 4 круга. Интенсивность в режиме 2 – 55% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, кросс, ОРУ – 60-90мин Интенсивность 1,2 зона – 50-70мин Игровые комбинации Правила игры, технические навыки, корректность.	4,6
май 36 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 2трен.технические ,1 трен. Повторная или соревнования 1 раз в 2 недели. Интенсивность в режиме 2 – 55%, 3-4 – 2% Специальная подготовка, техническая, переменная. Гребля в гоночной лодке -70-90мин. Интенсивность 1,2 зона – 30-50мин Технические упражнения, смена темпа и ритма гребли, разучивание старта, выхода со старта, старт с хода. Свобода смены темпа и ритма гребли, общая структура старта и выхода со старта	1,2,3, 5

	ОП	2	Комбинированная , 1 трен.силовой направленности: 4 программа х 4 круга. Интенсивность в режиме 2 – 55% Комбинированная, техническая, быстрота, переменная Силовая подготовка на тренажёрах -40мин+гребля в гоночной лодке – 40мин Гребля интенсивность 1,2 зона-30мин Силовая подготовка <u>-4-5программа X 2</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Гребля ускорения <u>10гр. X 6-8</u> темп до предельного 3мин Интенсивность упражнений, перенос силовых компонентов техники в греблю	4,6
май 37неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 2трен.технические ,1 трен. Повторная или соревнования 1 раз в 2 недели. Интенсивность в режиме 2 – 55%, 3-4 – 2% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке -80-90мин Интенсивность 1 зона. Равномерно – 40-60мин. Интенсивность 2 зона, темп 22-24гр/мин Интенсивность, стабильность техники.	1,2,3, 5
	ОП	1	Комбинированная , 1 трен.силовой направленности: 4 программа х 4 круга. Интенсивность в режиме 2 – 55% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, кросс, ОРУ – 60-90мин Интенсивность 1,2 зона – 50-70мин Игровые комбинации Правила игры, технические навыки, корректность.	4,6
май 38 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 2трен.технические ,1 трен. Повторная или соревнования 1 раз в 2 недели. Интенсивность в режиме 2 – 55%, 3-4 – 2% Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке -135-160мин. Интенсивность 1 зона Равномерно <u>60мин х 2</u> или <u>40-45мин х 2 + 40-45мин</u> 30мин 15мин 30мин Интенсивность 2 зона, темп 22-24гр/мин Интенсивность, стабильность техники, контроль восстановления в паузах и после окончания тренировки.	1,2,3, 5
	ОП	1	Комбинированная , 1 трен.силовой направленности: 4 программа х 4 круга. Интенсивность в режиме 2 – 55% Комбинированная, техническая, быстрота, переменная Силовая подготовка на тренажёрах -40мин+гребля в гоночной лодке – 40мин Гребля интенсивность 1,2 зона-30мин Силовая подготовка <u>-4-5программа X 2</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Гребля ускорения <u>10гр. X 6-8</u> темп до предельного 3мин Интенсивность упражнений, перенос силовых компонентов техники в греблю	4,6
июнь 39 неделя	СП	4	Равномерная и переменная. 2трен.технические ,1 трен. Повторная или соревнования 1 раз в 2 недели. Интенсивность в режиме 2 – 55%, 3-4 – 2% Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке – 80-100мин Интенсивность 1 зона Переменно <u>10мин х6-8</u> или <u>10мин х 4-5 х 2</u> 2мин 2мин 10 Интенсивность 2 зона, темп 22-24гр/мин	1,2,3, 5



			Гребля - интенсивность 1,2 зона – 30мин. Силовая подготовка <u>4-5программа X 2</u> интенсивность 2 зона 10мин Интенсивность упражнений.	
июль 43 неделя	СП	4	Равномерная и переменная 2 трен.технические, равномерные, 1трени. Повторная или соревнование. Интенсивность в режиме 2-55%, 3-4 – 2% Специальная подготовка, силовая выносливость, быстрота, равномерная и переменная. Гребля в гоночной лодке – 80-100 мин. Интенсивность 1 зона Равномерно с гидротормозителем – 40мин, интенсивность. 2 зона + переменная (без гидротормозителя) – <u>10гр х 6-8</u> , темп до предельного 2-4мин Интенсивность упражнений. Быстрота нарастания усилия на весле во время ускорений.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: 4 программа х 4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 55% Общая подготовка, сила, повторные или максимальные напряжения. Кросс, ОРУ, упражнения на тренажёрах – 60-70мин. Кросс, ОРУ – интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – 1или 2 программа МС, интенсивность: 2 зона. Величина отягощения, избежание травм.	4,6
июль 44 неделя	СП	4	Равномерная и переменная 2 трен.технические, равномерные, 1трени. Повторная или соревнование. Интенсивность в режиме 2-55%, 3-4 – 2% Специальная подготовка, специальная выносливость, повторная. Гребля в гоночной лодке – 70-90мин. Интенсивность 1 зона Повторное (3-5 раз) руление по соревновательной дистанции с интенсивным (зона 4) прохождением поочерёдно стартового, финишного и средних отрезков 500м с хода, темп 30-34 гр/мин. Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: 4 программа х 4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 55% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем – 40мин.+ силовая подготовка на тренажёрах – 40мин Гребля - интенсивность 1,2 зона – 30мин. Силовая подготовка <u>4-5программа X 2</u> интенсивность 2 зона 10мин Интенсивность упражнений.	4,6
июль 45 неделя	СП	4	Равномерная и переменная 2 трен.технические, равномерные, 1трени. Повторная или соревнование. Интенсивность в режиме 2-55%, 3-4 – 2% Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке -80-100мин. Интенсивность 1 зона. Переменно - <u>10мин х 6-8</u> или <u>10мин х 4-5</u> х <u>2</u> интенсивность 2 зона 2мин 2мин 10 Темп 22-25гр/мин Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: 4 программа х 4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 55% Общая подготовка, сила, повторные или максимальные напряжения. Кросс, ОРУ, упражнения на тренажёрах – 60-70мин. Кросс, ОРУ – интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – 1или 2 программа МС, интенсивность: 2 зона. Величина отягощения, избежание травм.	4,6

июль 46 неделя	СП	4	Равномерная и переменная 2 трен.технические, равномерные, 1трени. Повторная или соревнование. Интенсивность в режиме 2-55%, 3-4 – 2% Специальная подготовка, специальная выносливость. Переменная. Гребля в гоночной лодке – 70-90мин Интенсивность 1,2 зона – 60мин, темп – 22-24гр/мин Переменно – одна из формул 3 зоны, интенсивность 3 зона. Интенсивность, стабильность техники.	1,2,3, 5
	ОП	2	Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: 4 программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 55% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем – 40мин.+ силовая подготовка на тренажёрах – 40мин Гребля - интенсивность 1,2 зона – 30мин. Силовая подготовка 4-5программа X 2 интенсивность 2 зона 10мин Интенсивность упражнений.	4,6

### Система контроля и зачётные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

### Нормативы по общей физической и специальной подготовке для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	<b>Бег на 30м</b> (не более 5,5с)	<b>Бег на 30м</b> (не более 6с)
Координация	<b>Челночный бег 3x10м</b> (не более 9,6с)	<b>Челночный бег 3x10м</b> (не более 10,2с)
Выносливость	<b>Бег 800м</b> (не более 4мин.15с)	<b>Бег 800м</b> (не более 4мин.30с)
Сила	<b>Приседания за 15с</b> (не менее 12раз)	<b>Приседания за 15с</b> (не менее 10раз)
	<b>Подтягивание на перекладине</b> (не менее 3 р.)	<b>Подъем туловища лежа на спине</b> (8раз)
Силовая выносливость	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b> (не менее 15 раз)	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b> (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок в длину с места</b> (не менее 160м)	<b>Прыжок в длину с места</b> (не менее 150м)
	-----	<b>Подъем туловища лежа на спине за 20с</b> (не менее 5 раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап**

Вид подготовки	Контрольные Упражнения (тесты)							
	Годы обучения							
	1		2		3		4	
	М	Д	М	Д	М	Ж	М	Ж
Бег 100 м	14.5	16.0	14.3	15.7	14.1	15.5	13.8	15.0
Бег 1500 м	6.45	7.15	6.40	7.12		-	-	-
Бег 3000 м	-	-	-	-	13.30	15.10	13.10	14.50
Плавание 100 м	1.25	1.45	1.23	1.43	1.20	1.40	1.15	1.35
Прыжок в длину (см)	180	160	190	165	200	170	205	175
Поточные прыжки в длину за 15 сек.(м)	20	18	21	19	22	20	23	21
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30сек	10	8	14	9	18	10	24	12
Подтягивания	4	-	5	2	7	3	9	4
Тяга штанги лежа за 2 мин (кг/кол-во раз)	40кг/50	30кг/25	40/50	30кг/3 5	45/55	35/40	45/60	35/50
Тяга штанги, лежа макс. сила (вес спортсмена +/- кг)	- 25	- 30	-15	-25	-5	-20	0	-10
Гребля одиночка 500м или 2000м	2.15	2.30	2.11	2.26	2.08	2.23	2.05	2.15
	9.25	10.25	9.05	10.05	8.45	9.35	8.30	9.20
Гребля двойка без рулевого 500 м	2.10	2.25	2.05	2.20	2.01	2.16	2.00	2.10
Концепт-2	1000м		1000м		2000м		2000м	
	4.10	4.30	3.55	4.10	7.10	7.50	6.58	7.45

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	<b>Бег на 100м</b> (не более 13,5с)	<b>Бег на 100м</b> (не более 15с)
Выносливость	<b>Бег 3000м</b> (не более 12 мин.45с)	<b>Бег 3000м</b> (не более 14мин.15с)
	<b>Гребной эргометр 6000м</b> (не более 22 мин.30с)	<b>Гребной эргометр 6000м</b> (не более 24 мин.00с)
Сила	<b>Тяга штанги лёжа</b> (вес не менее 95% собственного веса)	<b>Тяга штанги лёжа</b> (вес не менее 85% собственного веса)
	<b>Для лёгкого веса Тяга штанги лёжа</b> (вес не менее 90% собственного веса)	<b>Для лёгкого веса Тяга штанги лёжа</b> (вес не менее 70% собственного веса)



Силовая выносливость	<b>Тяга штанги лёжа</b> за 7мин. весом 50кг (не менее 190раз)	<b>Тяга штанги лёжа</b> за 7мин.весом 40кг (не менее 165раз)
	<b>Для лёгкого веса</b> <b>Тяга штанги лёжа</b> за 7мин. Весом 50 кг (не менее 180раз)	<b>Для лёгкого веса</b> <b>Тяга штанги лёжа</b> за 7мин. Весом 40 кг (не менее 150раз)
Скоростно-силовые качества	<b>Гребля одиночка 2000м</b> (не более 8мин.15с)	<b>Гребля одиночка 2000м</b> (не более 8мин.50с)
	<b>Гребля двойка без рулевого 2000м</b> (не более 7мин.45с)	<b>Гребля двойка без рулевого 2000м</b> (не более 8мин.15с)
	<b>Гребной эргометр 2000м</b> (не более 6мин.50с)	<b>Гребной эргометр 2000м</b> (не более 7мин.40с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Программы круговых тренировок развития силовой выносливости групп начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Год обучения	
		1	2
		Время выполнения упражнения	
		30 сек.	40-50 сек.
<b>1 программа</b>			
1	Тяга штанги на наклонной доске, кг	15/10	20/15
2	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	12/10	15/12
3	Подъем туловища, лежа на спине	---	---
4	Жим ногами на тренажере, кг	20/15	25/ 18
5	Подтягивание	---	----
6	Жим штанги, кг	10/8	15/10
7	Подъем ног лежа на спине	----	----
8	Орлиные махи, на тренажере	----	----
9	Тяга гири в упоре одной рукой, кг	10/5	13/8
10	Приседание без отягощений	----	----
11	Смена ног в выпаде с прыжком	---	---
<b>2 программа</b>			
1	Тяга штанги на наклонной доске, кг	15/10	20/15
2	Прыжок вверх с доставанием отметки	12/10	15/12

3	Подъем туловища, лежа на спине	---	---
4	Растягивание эспандера	----	---
5	Жим ногами на тренажере, кг	20/15	25/ 18
6	Подтягивание	---	----
7	Жим штанги, кг	10/8	15/10
8	Подъем туловища и ног вместе лежа на спине	----	----
9	Орлиные махи, на тренажере	----	----
10	Тяга гири в упоре одной рукой, кг	10/5	13/8
11	Приседание со штангой на плечах	8/5	10/7
12	Смена ног в выпаде с прыжком	---	---
3 программа			
1	Тяга штанги на наклонной доске, кг	15/10	20/15
2	Прыжок вверх с доставкой отметки	12/10	15/12
3	Подъем туловища, лежа на спине	---	---
4	Отжимание от пола	----	---
5	Жим ногами на тренажере, кг	20/15	25/ 18
6	Подтягивание	---	----
7	Жим штанги, кг	10/8	15/10
8	Подъем туловища и ног вместе лежа на спине	----	----
9	Орлиные махи, на тренажере	----	----
10	Тяга гири в упоре одной рукой, кг	10/5	13/8
11	Приседание со штангой на плечах	8/5	10/7
12	Прыжок в длину с места	---	---