

**Годовой учебно-тренировочный план**  
**Приложение №1 к дополнительной образовательной программе по**  
**гребному спорту**

виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 2 лет	3 год	1 год	2-3 год	4 год	5 год		
	Недельная нагрузка в часах							
	6	8	10	12	14	16	20	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2	2	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп человек							
	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	3-10	1-10
Общая физическая подготовка	160	185	257	270	190	190	150	132
Специальная физическая подготовка	43	80	80	105	310	370	445	535
Техническая подготовка	55	85	90	120	65	70	150	145
Теоретическая подготовка	2	2	3	6	6	8	15	25
Тактическая подготовка	2	2	2	6	9	9	20	30
Психологическая подготовка	2	2	2	6	6	6	10	25
Участие в соревнованиях	5	5	20	26	40	50	80	148
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	5	8	24	30
Инструкторская практика	2	2	4	4	5	8	10	12
Судейская практика	1	1	3	4	5	8	7	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3	3	5	8	10
Восстановительные мероприятия	6	8	14	22	24	30	30	44
Самоподготовка	30	40	40	50	60	70	90	100
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	1040	1248