

Тренировочный план по виду спорта гребной спорт на 2020 год

Спортивная подготовка

из расчета на 52 недели

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки													
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		2 год		1 год		2 год		3, 4, 5 год					
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.
Общая физическая подготовка	60	187	52	216	46	287	43	313	32	300	20	291	15	250
Специальная физическая подготовка	17	53	19	79	22	137	25	182	36	337	50	728	54	899
Техническая подготовка	20	63	23	96	24	150	24	175	20	187	15	218	13	216
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6	4	17	4	25	4	29	6	56	9	131	10	166
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	3	2	8	4	25	4	29	6	56	6	88	8	133
Общее количество часов занятий в год		312		416		624		728		936		1456		1664
Количество часов занятий в неделю		6		8		12		14		18		28		32
Количество тренировок в неделю		3		4		6		6		6		12		12-18
Количество тренировок в год		156		208		312		312		312		624		624-936
Продолжительность тренировочного занятия, час.		до 2		до 2		до 2		до 3		до 3		до 4		до 4
Максимальная наполняемость группы, чел.		25		20		12		12		10		7		6
Минимальная наполняемость группы, чел.		10		10		8		8		8		3		1
Количество контрольных соревнований		1-2		2-4		2-6		2-6		4-8		6-10		8-12
Количество отборочных соревнований				1-2		2-4		2-4		2-4		2-6		2-6
Количество основных соревнований						2-3		2-3		2-4		4-8		6-10

Тренировочный план по виду спорта гребля на байдарках и каноэ на 2020 год

Спортивная подготовка

из расчета на 52 недели

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки													
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		2 год		1 год		2 год		3, 4 год					
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.
Общая физическая подготовка	60	187	52	216	46	287	43	313	32	300	20	291	15	250
Специальная физическая подготовка	17	53	19	79	22	137	25	182	36	337	50	728	54	899
Техническая подготовка	20	63	23	96	24	150	24	175	20	187	15	218	13	216
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6	4	17	4	25	4	29	6	56	9	131	10	166
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	3	2	8	4	25	4	29	6	56	6	88	8	133
Общее количество часов занятий в год		312		416		624		728		936		1456		1664
Количество часов занятий в неделю		6		8		12		14		18		28		32
Количество тренировок в неделю		3		4		6		6		6		12		12-18
Количество тренировок в год		156		208		312		312		312		624		624-936
Продолжительность тренировочного занятия, час.		до 2		до 2		до 3		до 3		до 3		до 4		до 4
Максимальная наполняемость группы, чел.		25		20		12		12		10		8		6
Минимальная наполняемость группы, чел.		10-12		10-12		8-10		8-10		8-10		4-8		1-4
Количество контрольных соревнований		1-2		2-4		2-6		2-6		4-8		6-10		8-12
Количество отборочных соревнований				1-2		2-4		2-4		2-4		2-6		2-6
Количество основных соревнований						2-3		2-3		2-4		4-8		6-10

Тренировочный план по виду спорта гребной слалом 2020 год

Спортивная подготовка

из расчета на 52 недели

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		2, 3 год		1,2 год		3, 4 год					
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.
Общая физическая подготовка	60	187	52	216	43	313	32	300	20	291	15	250
Специальная физическая подготовка	17	53	19	79	25	182	36	337	50	728	54	899
Техническая подготовка	20	63	23	96	24	175	20	187	15	218	13	216
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6	4	17	4	29	6	56	9	131	10	166
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	3	2	8	4	29	6	56	6	88	8	133
Общее количество часов занятий в год		312		416		728		936		1456		1664
Количество часов занятий в неделю		6		8		14		18		28		32
Количество тренировок в неделю		3		4		6		6		12		18
Количество тренировок в год		156		208		312		312		624		936
Продолжительность тренировочного занятия, час.		до 2		до 2		до 3		до 3		до 4		до 4
Максимальная наполняемость группы, чел.		25		20		12		10		8		6
Минимальная наполняемость группы, чел.		6-8		6-8		6-8		6-8		4-8		1-4
Количество контрольных соревнований		1-2		2-4		2-6		4-8		6-10		8-12
Количество отборочных соревнований				1-2		2-4		2-4		2-6		2-6
Количество основных соревнований						2-3		2-4		4-8		6-10

Тренировочный план по виду спорта парусный спорт на 2020 год

Спортивная подготовка

из расчета на 52 недели

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки													
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		2, 3 год		1 год		2 год		3, 4, 5 год					
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.
Общая физическая подготовка	60	187	52	216	46	287	43	313	32	300	20	291	15	250
Специальная физическая подготовка	17	53	19	79	22	137	25	182	36	337	50	728	54	899
Техническая подготовка	20	63	23	96	24	150	24	175	20	187	15	218	13	216
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6	4	17	4	25	4	29	6	56	9	131	10	166
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	3	2	8	4	25	4	29	6	56	6	88	8	133
Общее количество часов занятий в год		312		416		624		728		936		1456		1664
Количество часов занятий в неделю		6		8		12		14		18		28		32
Количество тренировок в неделю		3		4		6		6		6		12		12-18
Количество тренировок в год		156		208		312		312		312		624		624-936
Продолжительность тренировочного занятия, час.		до 2		до 2		до 3		до 3		до 3		до 4		до 4
Максимальная наполняемость группы, чел.		25		20		12		12		10		7		6
Минимальная наполняемость группы, чел.		12		12		6		6		6		2		1-2
Количество контрольных соревнований		1-2		2-4		2-6		2-6		4-8		6-10		8-12
Количество отборочных соревнований				1-2		2-4		2-4		2-4		2-6		2-6
Количество основных соревнований						2-3		2-3		2-4		4-8		6-10

Тренировочный план по виду спорта водно-моторный спорт на 2020 год

Спортивная подготовка

из расчета на 52 недели

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		2 год		1, 2 год		3, 4 год					
	%	час.	%	час	%	час.	%	час.				
Общая физическая подготовка	28	87	24	100	18	112	16	150	14	175	12	200
Специальная физическая подготовка	15	47	16	67	18	112	18	168	16	199	15	250
Техническая подготовка	44	137	46	191	51	318	51	477	56	699	58	965
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	38	12	50	10	63	10	94	8	100	7	116
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	3	2	8	3	19	5	47	6	75	8	133
Общее количество часов в год		312		416		624		936		1248		1664
Количество часов в неделю		6		8		12		18		24		32
Количество тренировок в неделю		3		4		6		6		6-11		12
Количество тренировок в год		156		208		312		312		312-572		624
Продолжительность тренировочного занятия, час.		до 2		до 2		до 3		до 3		до 4		до 4
Максимальная наполняемость группы, чел.		25		20		12		10		7		6
Минимальная наполняемость группы, чел.		10		10		8		8		2		1
Количество контрольных соревнований		1		1		2		2		2		1
Количество отборочных соревнований						1		2		2		1
Количество основных соревнований						2		2		2		2

Тренировочный план по виду спорта триатлон на 2020 год

Спортивная подготовка

из расчета на 52 недели

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		2, 3 год		1, 2 год		3, 4, 5 год		%	час.	%	час.
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.				
Общая физическая подготовка	34	106	28	131	15	125	10	94	12	175	10	166
Специальная физическая подготовка, в том числе:	42	131	46	215	55	457	57	533	55	801	59	982
плавательный сегмент	34	106	38	178	27	225	28	262	24	350	20	333
велосипедный сегмент	0	0	0	0	14	116	15	140	18	262	23	383
беговой сегмент	8	25	8	37	14	116	14	131	13	189	16	266
Техническая подготовка, в том числе:	20	63	21	98	21	175	21	197	19	277	11	183
плавательный сегмент	17	54	15	70	8	66	7	66	6	87	4	67
велосипедный сегмент	0	0	2	9	5	42	5	47	5	73	2	33
беговой сегмент	3	9	4	19	5	42	5	47	5	73	4	67
транзитная зона	0	0	0	0	3	25	4	37	3	44	1	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	9	3	14	6	50	7	65	8	116	11	183
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	3	2	10	3	25	5	47	6	87	9	150
Общее количество часов в год		312		468		832		936		1456		1664
Количество часов в неделю		6		9		16		18		28		32
Количество тренировок в неделю		3		4		8		12		14		14
Количество тренировок в год		156		208		416		624		728		728
Продолжительность тренировочного занятия, час.		до 2		до 2		до 3		до 3		до 4		до 4
Максимальная наполняемость группы, чел.		25		20		12		12		8		6
Минимальная наполняемость группы, чел.		14-15		14-15		10-12		10-12		6-8		1-5
Количество контрольных соревнований		4		6		10		12		15		15
Количество отборочных соревнований				2		3		4		4		4
Количество основных соревнований						2		3		4		6