

Спортивная подготовка Тренировочный план по виду спорта - спорт лиц с поражением ОДА (академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ)

(мужчины и женщины)

на 52 недели

Содержание подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки															
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		свыше года		1 год		2 и 3 годы		4 и посл. годы		1 год		свыше года			
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.
Общая физическая подготовка	45	117	45	141	40	167	40	187	40	208	36	225	36	244	32	250
Специальная физическая подготовка	11	29	11	34	16	67	16	75	16	83	23	143	23	155	30	234
Техническая подготовка	24	62	24	75	20	83	20	94	20	104	12	75	12	81	8	62
Тактическая подготовка	1	2	1	3	3	12	3	14	3	16	4	25	4	27	4	31
Психологическая подготовка	4	10	4	12	4	17	4	19	4	21	3	19	3	20	3	23
Теоретическая подготовка	6	16	6	19	6	25	6	28	6	31	5	31	5	34	2	16
Спортивные соревнования	1	3	1	3	3	12	3	14	3	16	5	31	5	34	7	55
Интегральная подготовка	2	5	2	6	2	9	2	9	2	10	4	25	4	27	5	39
Восстановительные мероприятия	6	16	6	19	6	25	6	28	6	31	8	50	8	54	9	70
Общее количество часов в год		260		312		416		468		520		624		676		780
Количество часов занятий в неделю		5		6		8		9		10		12		13		15
Количество тренировок в неделю		3		3		4		5-6		5-6		7		8		9
Количество тренировок в год		156		156		208		260-312		260-312		364		416		468
Количество контрольных соревнований		1		1		2		2		2		5		5		7
Количество отборочных соревнований		1		1		2		2		2		3		3		5
Количество основных соревнований						1		1		1		2		2		4