

Тренировочный план по виду спорта гребной спорт на 2019 год

Предспортивная подготовка

из расчета на 52 недели

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

Тренировочный план по виду спорта гребной слалом на 2019 год

Предспортивная подготовка

из расчета на 52 недели

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

Тренировочный план по виду спорта. парусный спорт на 2019 год

Предспортивная подготовка

из расчета на 52 недели

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

Тренировочный план по виду спорта триатлон на 2019 год

Предспортивная подготовка

из расчета на 52 недели

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

Тренировочный план по виду спорта водно-моторный спорт на 2019 год

Предспортивная подготовка

из расчета на 52 недели

Виды подготовки	Этапы и периоды подготовки							
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	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
Специальная физическая подготовка	15	47	16	67	18	112	18	168
Техническая подготовка	44	137	46	191	51	318	51	477
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	38	12	50	10	63	10	94
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	3	2	8	3	19	5	47
Общее количество часов в год		312		416		624		936
Количество часов в неделю		6		8		12		18
Количество тренировок в неделю		3		4		6		6
Количество тренировок в год		156		208		312		312
Продолжительность тренировочного занятия, час.		до 2		до 2		до 3		до 3
Максимальная наполняемость группы, чел.		25		20		12		10
Минимальная наполняемость группы, чел.		10		10		8		8
Количество контрольных соревнований		1		1		2		2
Количество отборочных соревнований						1		2
Количество основных соревнований						2		2