

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта "Гребной спорт"

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гребной спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 № 1090

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 2 года (с 10 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 12 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

Сызрань
2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	12	14	16	18	20	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-19	10-19	6-11	6-11	6-11	6-11	6-11	3-5	2-3
		1.	Общая физическая подготовка	187	221	240	287	328	250	253
2.	Специальная физическая подготовка	47	71	109	131	153	266	309	478	670
3.	Спортивные соревнования	0	0	15	19	22	33	56	94	131
4.	Техническая подготовка	63	100	114	137	167	200	225	156	218
5.	Тактическая подготовка	2	4	5	6	7	14	18	31	58
6.	Теоретическая подготовка	2	4	6	7	8	14	19	31	59
7.	Психологическая подготовка	2	4	5	6	7	13	9	21	58
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	5	6	7	8	9	10	14
9.	Инструкторская практика	0	0	5	6	7	8	9	10	14
10.	Судейская практика	0	0	5	6	7	8	9	10	14
11.	Медицинские, биологические мероприятия медико-	3	4	5	6	8	9	10	11	15
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	7	7	9	10	11	15
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936	1040	1456

