

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
для специализированной группы начальной подготовки

Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Периоды	Подготовительный																
Этапы	I общеподготовительный																
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития, ознакомление с основами техники гребли																
1. Практические занятия:																	
К-во тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-во часов	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
Специальная подготовка:																	
К-во тренировок	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
К-во часов, в т.ч.:	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Основная выносливость	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Скоростная выносливость и быстрота																	
Общая подготовка:																	
К-во тренировок	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Периоды	Подготовительный																
Этапы	I общеподготовительный																
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития, ознакомление с основами техники гребли																
К-во часов, в т.ч.:	4	4	4	4	4	4,1	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
Общая выносливость	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Силовая выносливость и сила	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Двигательные навыки	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Теоретические занятия	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Соревнования:																	
Вспомогательные											+						
Контрольные																	
Основные																	
Главные																	
Обследования	МО																ТО

Директор АНО СДЮСШОР «Буревестник»



*Сазонов*

А.Ю. Сазонов