

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБНОГО СПОРТА»»

ПРИКАЗ

« 17 » 10 2014 г.

№ 15-у

Об утверждении годовых планов спортивной подготовки на 2015 г.

В соответствии с приказом министерства спорта РФ № 398 от 18 июня 2013 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт» **приказываю:**

1. Утвердить прилагаемые годовые планы спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт на 2015 г. (приложение № 1.)
2. Контроль возложить на заместителя директора Куренного С.П.
3. Приказ вступает в силу с момента подписания.

Директор



Чермашенцев А.В.

Приложение № 1
к приказу № 15-у от 17.10. 2014 г.

Планы спортивной подготовки для практических занятий

**Максимальный годовой тренировочный план этапов спортивной подготовки
(на 52 недели)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки															
		НП				Т								ССМ		ВСМ	
		1		2		1		2		3		4		Весь период		Весь период	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общefизическая подготовка	187	60	229	53	300	48	300	48	281	30	281	30	291	20	250	15
2	Специальная физическая подготовка:	53	17	83	20	137	22	137	22	356	38	356	38	728	50	915	55
3	Техническая подготовка	63	20	83	22	144	23	144	23	187	20	187	20	218	15	216	13
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2,0	13	3,0	25	4	25	4	66	7	66	7	131	9	166	10
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	1,0	8	2,0	18	3	18	3	46	5	46	5	88	6	117	7
	ВСЕГО часов в году	312		416		624		624		936		936		1456		1664	
	Количество часов в неделю:	6		8		12		12		18		18		28		32	

**Примерный план тренировочных занятий
по месяцам групп НП-1**

№ п	Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам																								Итого	
		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общесфизическая подготовка	11	3,7	12	4	15	5	16	5,4	15	5	14	4,7	15	5	16	5,4	17	5,7	16	5,4	15	5	16	5,4	178	60
2	Специальная физическая подготовка:	4	1,4	4	1,4	4	1,4	4	1,4	4	1,4	4	1,4	5	1,7	5	1,7	4	1,4	4	1,4	4	1,4	4	1,4	50	17
3	Техническая подготовка	5	1,7	5	1,7	5	1,7	5	1,7	5	1,7	5	1,7	5	1,7	4	1,4	5	1,7	5	1,7	5	1,7	5	1,7	59	20
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			1	0,3			1	0,3			1	0,3			1	0,3			1	0,3			1	0,4	6	2
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика													3	1											3	1
	Общее количество часов в месяц, год	20	6,7	22	7,4	24	8,1	26	8,8	24	8,1	24	8,1	28	9,5	26	8,8	26	8,8	26	8,8	24	8,1	26	8,8	296	

**Примерный план тренировочных занятий
по месяцам групп НП-2**

№ П	Разделы ПОДГОТОВКИ	Количество учебных часов по месяцам																								Итого	
		янв		фев		март		апр		май		июнь		июль		авг		сен		окт		ноябрь		дек			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общесфизическая подготовка	16	3,9	17	4,2	18	4,4	18	4,4	16	3,9	16	3,9	16	3,9	18	4,4	19	4,7	21	5,1	19	4,7	22	5,4	216	53
2	Специальная физическая подготовка:	6	1,5	7	1,7	7	1,7	7	1,7	7	1,7	7	1,7	7	1,7	7	1,7	7	1,7	7	1,7	7	1,7	6	1,5	82	20
3	Техническая подготовка	7	1,7	7	1,7	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	7	1,7	7	1,7	7	1,7	7	1,7	90	22
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	0,25	1	0,25	1	0,25	1	0,25	1	0,25	1	0,25	1	0,25	1	0,25	1	0,25	1	0,25	1	0,25	1	0,25	12	3
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика									2	0,5	2	0,5	2	0,5	2	0,5									8	2
	Общее количество часов в месяц, год	30	7,3	32	7,8	34	8,3	34	8,3	34	8,3	34	8,3	34	8,3	36	8,8	34	8,3	36	8,8	34	8,3	36	8,8	408	

**Примерный план тренировочных занятий
по месяцам групп Т-1 и Т-2**

№ П	Разделы ПОДГОТОВКИ	Количество учебных часов по месяцам																								Итого	
		янв		фев		март		апр		май		июнь		июль		авг		сен		окт		ноябрь		дек			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общефизическая подготовка	19	3,1	26	4,3	23	3,8	25	4,1	21	3,5	21	3,5	27	4,6	25	4,1	25	4,1	29	4,8	23	3,8	27	4,6	291	48
2	Специальная физическая подготовка:	11	1,8	11	1,8	11	1,8	11	1,8	11	1,8	11	1,8	11	1,8	11	1,8	11	1,8	11	1,8	11	1,8	13	2,1	134	22
3	Техническая подготовка	12	2	7	1,1	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	139	23
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	0,25	2	0,25	2	0,25	2	0,25	2	0,25	2	0,25	2	0,25	2	0,25	2	0,25	2	0,25	2	0,25	2	0,25	24	4
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	2	0,33	2	0,33	2	0,33	4	0,67	2	0,33	2	0,33	2	0,33	2	0,33	-	-	-	-	-	-	18	3
	Общее количество часов в месяц, год	44	7,2	48	7,9	50	8,25	52	8,5	50	8,25	48	7,9	54	8,9	52	8,6	52	8,6	54	8,9	48	7,9	54	8,9	606	

**Примерный план тренировочных занятий
по месяцам групп Т-3 и Т-4**

№ п	Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам																								Итого	
		янв		фев		март		апр		май		июнь		июль		авг		сен		окт		ноябрь		дек			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общefизическая подготовка	18	2	19	2,1	22	2,4	25	2,7	22	2,4	19	2,1	28	10	25	2,7	25	2,7	26	2,8	24	2,6	20	1,6	273	30
2	Специальная физическая подготовка:	28	3,1	28	3,1	28	3,1	28	3,1	28	3,1	28	3,1	28	3,1	28	3,1	28	3,1	28	3,1	28	3,1	37	4,1	345	38
3	Техническая подготовка	15	1,6	15	1,6	15	1,6	15	1,6	15	1,6	15	1,6	15	1,6	15	1,6	15	1,6	17	1,9	15	1,6	15	1,6	182	20
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	0,5	5	0,5	5	0,5	5	0,5	5	0,5	5	0,5	5	0,5	5	0,5	5	0,5	5	0,5	5	0,5	9	1	64	7
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	5	0,5	5	0,6	5	0,6	5	0,6	5	0,6	5	0,6	5	0,6	5	0,6	5	0,5	-	-	-	-	45	5
	Общее количество часов в месяц, год	66	7,3	72	7,9	75	8,3	78	8,5	75	8,3	72	7,9	81	8,9	78	8,5	78	8,5	81	8,9	72	7,9	81	8,9	909	

Примерный план тренировочных занятий по месяцам групп ССМ

№ п	Разделы ПОДГОТОВКИ	Количество учебных часов по месяцам																								Итого	
		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общеспортивная физическая подготовка	15	1,1	15	1,1	21	1,5	23	1,6	21	1,5	16	1,1	28	2	28	2	25	1,8	29	2	26	1,8	36	2,5	283	20
2	Специальная физическая подготовка:	58	4,1	59	4,2	59	4,2	59	4,2	59	4,2	59	4,2	59	4,2	59	4,2	59	4,2	59	4,2	59	4,2	59	4,2	707	50
3	Техническая подготовка	18	1,3	18	1,3	18	1,3	18	1,3	18	1,3	17	1,2	17	1,2	17	1,2	17	1,2	18	1,3	18	1,3	18	1,3	212	15
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	0,8	11	0,8	11	0,8	11	0,8	10	0,7	10	0,7	10	0,7	10	0,7	10	0,7	11	0,8	11	0,8	11	0,8	127	9
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	9	0,6	9	0,6	9	0,6	10	0,7	10	0,7	10	0,7	10	0,7	9	0,6	9	0,6	-	-	-	-	85	6
	Общее количество часов в месяц, год	102	7,3	112	7,9	118	8,3	120	8,5	118	8,3	112	7,9	124	8,9	124	8,5	120	8,5	126	8,9	114	7,9	124	8,9	1414	