

Годовой тренировочный график на 2020
вид спорта греб

| № | Разделы подготовки | | | | |
|------------|---|------------|------------|------------|------------|
| | | январь | февраль | март | апрель |
| I | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 28 | 26 | 28 | 29 |
| | теоретическая подготовка | 9 | 12 | 8 | 8 |
| | психологическая подготовка | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | тактическая подготовка | 4 | 6 | 11 | 7 |
| | техника безопасности | 8 | | | 4 |
| II | Общая физическая подготовка (ОФП) | 231 | 172 | 181 | 162 |
| III | Специальная физическая подготовка (СФП) | 141 | 140 | 156 | 125 |
| IV | Техническая подготовка | 34 | 53 | 64 | 77 |
| V | Участие в соревнованиях | | 5 | 12 | 29 |
| | контрольно-переводные нормативы | | | | |
| | инструкторская и судейская практика | | 10 | | |
| | Медицинский контроль | 1 | | | 9 |
| | | | | | |
| | Общее количество часов | 435 | 406 | 441 | 431 |

Заместитель директора по спортивной работе

Н.В.Лонина

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ СО "СШОР им.Я.И.Рыжкова"

Фрей Е.Ф.

2020г.

год ГАУ СО "СШОР им.Я.И.Рыжкова"
для на байдарках и каноэ

| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ИТОГО |
|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|
| 29 | 27 | 26 | 27 | 26 | 22 | 29 | 26 | 323 |
| 7 | 8 | 4 | 8 | 8 | 10 | 10 | 9 | 101 |
| 11 | 9 | 11 | 10 | 9 | 2 | 9 | 10 | 105 |
| 7 | 10 | 11 | 9 | 9 | 6 | 6 | 7 | 93 |
| 4 | | | | | 4 | 4 | | 24 |
| 78 | 40 | 53 | 49 | 66 | 150 | 201 | 215 | 1598 |
| 189 | 195 | 204 | 188 | 184 | 202 | 139 | 151 | 2014 |
| 106 | 124 | 125 | 125 | 109 | 63 | 31 | 33 | 944 |
| 29 | 28 | 27 | 45 | 29 | 0 | 25 | 5 | 234 |
| 6 | | | | 6 | | | | 12 |
| 6 | 10 | 10 | 10 | 4 | | | 6 | 56 |
| | | | | | 9 | | | 19 |
| | | | | | | | | |
| 443 | 424 | 445 | 444 | 424 | 446 | 425 | 436 | 5200 |