



Годовой учебно-тренировочный график на 2023 год ГАУ ДО СО СШОР им.Я.И.Рыжкова
 вид спорта гребля на байдарках и каноэ

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	428	333	340	214	89	35	35	64	103	235	309	436	2621
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	176	176	188	220	268	286	306	289	263	227	171	173	2743
III	Участие в соревнованиях	10	13	30	56	66	78	82	95	57	0	54	10	551
IV	Техническая подготовка	41	73	100	129	189	207	206	208	164	97	36	36	1486
V	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	29	19	24	34	41	37	30	26	25	21	23	20	329
	теоретическая подготовка	10	7,5	6	13,5	17	12	7	7	8	8	8	8,5	
	психологическая подготовка	5	5,5	8	8,5	10	12	12	8	8	3	8	6,5	
	тактическая подготовка	2	6	10	9	9	13	11	11	9	7	5	5	
	техника безопасности	12	0	0	3	5	0	0	0	0	3	2	0	
VI	Инструкторская и судейская практика	0	14	0	0	20	30	30	31	28	2	0	15	170
VII	Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	8	34	6	0	0	0	38	102	66	10	264
	Общее количество часов	684	628	690	687	679	673	689	713	678	684	659	700	8164

-5

Заместитель директора по спорту

Н.В.Лонина