

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО "СШОР "Спутник"

Д.А. Черкасов

" / " 20__ г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час.)
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "ПАРУСНЫЙ СПОРТ" на 2024 год**

<i>Виды подготовки и иные мероприятия</i>	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений
	<i>Недельная нагрузка в часах</i>									
	6	6	6	12	12	12	18	18	20	24
	<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>									
	2			3					4	
	<i>Наполняемость групп (человек)</i>									
	12			6					2	2
	1. Общая физическая подготовка	187	166	163	293	287	280	262	252	229
2. Специальная физическая подготовка	53	53	53	125	125	125	300	300	416	562
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	9	9	19	19	19	47	47	62	88
4. Техническая подготовка	63	69	69	137	137	137	205	215	177	187
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	6	9	19	19	19	47	47	62	100
6. Инструкторская и судейская практика	3	6	6	19	25	25	47	47	52	62
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	12	12	19	28	28	42	62
ВСЕГО ЧАСОВ	312	312	312	624	624	624	936	936	1040	1248

Зам. директора по спортивной подготовке  Т.А. Янковская

Старший инструктор-методист  Е.М. Ковалева