

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час.)
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "ПАРУСНЫЙ СПОРТ" на 2025 год



Д.А. Черкасов
20 ____ г.

Виды подготовки и иные мероприятия	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	ограниченный	без ограничений	1 год	2 год	3 год		
1. Общая физическая подготовка	6			12				12		14			20	24
	<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>													
	2			3				3		4				
	<i>Наполняемость групп (человек)</i>													
2. Специальная физическая подготовка	12			6				2		2			2	2
	187	166	163	293	287	280	204	229	187					
	53	53	53	125	125	125	233	416	562					
	53	53	53	125	125	125	233	416	562					
3. Участие в спортивных соревнованиях	-			19				19		36			62	88
	63	69	69	137	137	137	161	177	187					
	63	69	69	137	137	137	161	177	187					
	63	69	69	137	137	137	161	177	187					
4. Техническая подготовка	3			19				19		36			62	100
	3	6	9	19	19	19	36	62	100					
	3	6	9	19	19	19	36	62	100					
	3	6	9	19	19	19	36	62	100					
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3			19				19		36			62	100
	3	6	6	19	25	25	36	52	62					
	3	6	6	19	25	25	36	52	62					
	3	6	6	19	25	25	36	52	62					
6. Инструкторская и судейская практика	3			19				19		36			62	100
	3	6	6	19	25	25	36	52	62					
	3	6	6	19	25	25	36	52	62					
	3	6	6	19	25	25	36	52	62					
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3			12				12		22			42	62
	3	3	3	12	12	19	22	42	62					
	3	3	3	12	12	19	22	42	62					
	3	3	3	12	12	19	22	42	62					
ВСЕГО ЧАСОВ	312	312	312	624	624	624	728	1040	1248					

Зам. директора по спортивной подготовке _____

Т.А. Янковская

Старший инструктор-методист _____

Е.М. Ковалева