Приложение 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «СШ
по парусному спорту»
_____ Н.Н. Осокин
«31» августа 2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАБОТЫ

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «Парусный спорт»
МБОУ ДО «СШ по парусному спорту» на 2023-2024 учебный год

№	Этап подготовки / Содержание занятий	Программа спортивной подготовки							
		Начальная подготовка				Тренировочный этап			
		1 год		свыше 1 года		1-2 год		3-5 год	
		часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
1.	Общая физическая подготовка	140	60%	162	52%	234	45%	196	27%
2.	Специальная физическая подготовка	35	15%	47	15%	104	20%	233	32%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	-%	6	2%	16	3%	36	5%
4.	Техническая подготовка	47	20%	70	22%	114	22%	146	20%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	3%	12	4%	21	4%	52	7%
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1%	6	2%	15	3%	36	5%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования, контроль	3	1%	9	3%	16	3%	29	4%
	Общее количество часов (астрономических) в год, из расчёта 52 недели	234	100%	312	100%	520	100%	728	100%
	Количество часов в неделю	4,5		6		10		14	