

Годовой учебно-тренировочный план СПб ГБУ ДО СШОР по парусному спорту
«Крестовский остров»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех		
				лет	лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
12		6		2	2		
1.	Общая физическая подготовка	135 - 180	162 - 216	233,5 - 323	323 - 250	177 - 212	212 - 216
2.	Специальная физическая подготовка	35,25 - 47	51 - 68	113 - 157	157 - 351	456 - 549	549 - 815
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4,5 - 6	20 - 29	29 - 52	65 - 79	79 - 140
4.	Техническая подготовка	48 - 64	75 - 100	125 - 174	174 - 204	176 - 212	212 - 217
5.	Тактическая подготовка	2,25 - 3	3 - 4	5,5 - 8	8 - 24	71 - 85	85 - 98
6.	Теоретическая подготовка	7,5 - 10	6 - 8	8,5 - 12	12 - 15	21 - 25	25 - 26
7.	Психологическая подготовка	0,75 - 1	0,75 - 1	4,5 - 6	6 - 8	13 - 15	15 - 24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,5 - 2	1,5 - 2	2 - 4	4 - 6	10 - 12	12 - 10
9.	Инструкторская практика	0,75 - 1	1,5 - 2	2 - 4	4 - 5	13 - 15	15 - 25
10.	Судейская практика	0,75 - 1	1,5 - 2	2 - 4	4 - 5	11 - 13	13 - 20
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1,5 - 2	3 - 4	2 - 4	4 - 6	13 - 15	15 - 25
12.	Восстановительны е мероприятия	0,75 - 1	2,25 - 3	2 - 3	3 - 10	16	16 - 48
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	1040-1248	1248-1664