

от 14.01.24 № 53-ог

**ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ на 52 недели
на 2025 год с 01.01.2025 года
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
ПАРУСНЫЙ СПОРТ**

Контингент спортсменов:	335 чел.
Число тренеров:	24 чел.
Количество групп:	40
начальной подготовки (НП)	7,1
учебно-тренировочных (УТЭ)	18,2
совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	8,1
высшего спортивного мастерства (ВСМ)	6,6

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки в часах						
		Этапы подготовки					ССМ	ВСМ
		НП		УТЭ				
		до года	свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ-3	УТЭ свыше 3		
1	Общая физическая подготовка	180	216	233	323	260	177	212
2	Специальная физическая подготовка	47	68	155	157	251	454	563
3	Участие в соревнованиях	0	6	24	29	48	65	92
4	Техническая подготовка	64	100	167	174	194	176	212
5	Тактическая подготовка	3	4	8	8	24	71	58
6	Теоретическая подготовка	10	8	12	12	15	21	25
7	Психологическая подготовка	1	1	6	6	8	13	15
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6	10	12
9	Инструкторская практика	1	2	4	4	5	13	15
10	Судейская практика	1	2	4	4	5	11	13
11	Медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	6	13	15
12	Восстановительные мероприятия	1	3	3	3	10	16	16
Общее количество часов		312	416	624	728	832	1040	1248
Режим работы (часов в неделю)		6	8	12	14	16	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		2	2	3	3	3	4	4

Заместитель директора - начальник отдела по учебно-спортивной спортивной работе



Л.В. Запайщикова

Приложение 2
к Приказу СПб ГБУ ДО СШОР
по парусному спорту "Крестовский
остров"

от 24.12.14 № 53-ог

ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ на 52 недели
на 2025 год с 01.01.2025 года
по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта
ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Контингент спортсменов:	46 чел.
Число тренеров:	9 чел.
Количество групп:	4
спортивно-оздоровительных базового уровня (СОб)	0,9
спортивно-оздоровительных продвинутого уровня (СОп)	3,1

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СОб		СОп				
		до года	свыше года	СОп-1	СОп-2	СОп-3	СОп-4	СОп-5
1	Общая физическая подготовка	180	216	233	233	323	260	260
2	Специальная физическая подготовка	47	68	155	155	157	251	251
3	Участие в соревнованиях	0	6	24	24	29	48	48
4	Техническая подготовка	64	100	167	167	174	194	194
5	Тактическая подготовка	3	4	8	8	8	24	24
6	Теоретическая подготовка	10	8	12	12	12	15	15
7	Психологическая подготовка	1	1	6	6	6	8	8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	6	6
9	Инструкторская практика	1	2	4	4	4	5	5
10	Судейская практика	1	2	4	4	4	5	5
11	Медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	4	6	6
12	Восстановительные мероприятия	1	3	3	3	3	10	10
Общее количество часов		312	416	624	624	728	832	832
Режим работы (часов в неделю)		6	8	12	12	14	16	16
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		2	2	3	3	3	3	3

Заместитель директора - начальник отдела по
учебно-спортивной спортивной работе



Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2025 год
с 01 января 2025 года
для групп этапа начальной подготовки до года
(режим работы 6 часов в неделю)
ПАРУСНЫЙ СПОРТ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	180	15	13	14	16	16	15	16	15	14	16	16	14
2	Специальная физическая подготовка	47	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	64	5	5	6	5	6	5	5	6	5	5	5	6
5	Тактическая подготовка	3	0						1	1	1			
6	Теоретическая подготовка	10	3	3	1	1								2
7	Психологическая подготовка	1									1			
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		1								1		
9	Инструкторская практика	1						1						
10	Судейская практика	1						1						
11	Медико-биологические мероприятия	2			1						1			
12	Восстановительные мероприятия	1				0							1	
Всего:		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе



Л.В. Запайникова

ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2025 год
с 01 января 2025 года
для групп этапов начальной подготовки свыше года
(режим работы 8 часов в неделю)
ПАРУСНЫЙ СПОРТ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	216	19	19	18	18	18	17	17	17	16	19	20	18
2	Специальная физическая подготовка	68	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
3	Участие в соревнованиях	6	0	0	0	0	1	1	1	2	1	0	0	0
4	Техническая подготовка	100	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8
5	Тактическая подготовка	4						1	1	1	1			
6	Теоретическая подготовка	8	2	2	1	1								2
7	Психологическая подготовка	1									1			
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		1								1		
9	Инструкторская практика	2				1		1						
10	Судейская практика	2							1			1		
11	Медико-биологические мероприятия	4			2						2			
12	Восстановительные мероприятия	3											1	2
Всего:		416	34	35	35	34	34	35	35	35	35	35	34	35

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе



Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК

распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2025 год

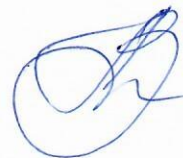
с 01 января 2025 года

для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трехлет

(режим работы 12 часов в неделю)

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	233	26	22	21	20	16	17	14	15	17	19	22	24
2	Специальная физическая подготовка	155	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в соревнованиях	24		2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	
4	Техническая подготовка	167	12	12	13	13	16	16	16	16	15	13	13	12
5	Тактическая подготовка	8					1	2	2	2	1			
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	6				1	1		1	1	1	1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		2								2		
9	Инструкторская практика	4				2	2							
10	Судейская практика	4	1					1	1			1		
11	Медико-биологические мероприятия	4			2						2			
12	Восстановительные мероприятия	3											1	2
Всего:		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе


Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2025 год
с 01 января 2025 года
для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года обучения
(режим работы 14 часов в неделю)
ПАРУСНЫЙ СПОРТ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	323	29	29	29	27	24	25	23	24	26	27	30	30
2	Специальная физическая подготовка	157	13	13	13	13	14	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в соревнованиях	29	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	174	14	14	14	15	16	16	16	16	15	13	13	12
5	Тактическая подготовка	8					1	2	2	2	1			
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	6				1	1		1	1	1	1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		2								2		
9	Инструкторская практика	4				2	2							
10	Судейская практика	4	1					1	1			1		
11	Медико-биологические мероприятия	4			2						2			
12	Восстановительные мероприятия	3											1	2
Всего:		728	60	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе



Л.В. Запайникова

ПЛАН-ГРАФИК

распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2025 год

с 01 января 2025 года

для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет

(режим работы 16 часов в неделю)

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	260	24	24	24	24	20	20	19	19	16	22	23	25
2	Специальная физическая подготовка	251	20	20	20	20	22	22	22	22	22	21	20	20
3	Участие в соревнованиях	48	3	3	3	3	4	4	6	6	5	4	4	3
4	Техническая подготовка	194	16	16	16	16	16	16	17	17	17	16	16	15
5	Тактическая подготовка	24	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1
6	Теоретическая подготовка	15	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1
7	Психологическая подготовка	8				1	2		1	1	2	1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6		2				2				2		
9	Инструкторская практика	5				2	2							1
10	Судейская практика	5	1					1	1	1		1		
11	Медико-биологические мероприятия	6			3						3			
12	Восстановительные мероприятия	10	3	2									2	3
Всего:		832	69	69	69	69	70	69	70	70	69	70	69	69

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе


Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2025 год
с 01 января 2025 года
для групп этапов совершенствования спортивного мастерства
(режим работы 20 часов в неделю)
ПАРУСНЫЙ СПОРТ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	177	15	13	13	15	16	16	14	16	15	10	17	17
2	Специальная физическая подготовка	454	37	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	37
3	Участие в соревнованиях	65	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5
4	Техническая подготовка	176	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15	14	14
5	Тактическая подготовка	71	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
6	Теоретическая подготовка	21	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
7	Психологическая подготовка	13				2	2	1	1	2	2	2	1	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10		2	2			2	2			2		
9	Инструкторская практика	13	2	2	3	2	2							2
10	Судейская практика	11	1			2		2	2	2		2		
11	Медико-биологические мероприятия	13		3	3						3	4		
12	Восстановительные мероприятия	16	5	3									3	5
Всего:		1040	86	87	87	87	86	87	86	87	87	87	87	86

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе



Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2025 год
с 01 января 2025 года
для групп этапов высшего спортивного мастерства
(режим работы 24 часа в неделю)
ПАРУСНЫЙ СПОРТ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	212	20	17	15	20	16	17	18	18	18	13	19	21
2	Специальная физическая подготовка	563	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	46
3	Участие в соревнованиях	92	6	7	7	7	9	7	8	9	9	9	7	7
4	Техническая подготовка	212	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	17	17
5	Тактическая подготовка	58	4	4	4	5	5	7	6	6	5	4	4	4
6	Теоретическая подготовка	25	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Психологическая подготовка	15			1	1	3	2	1	2	2	2	1	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12		2	3			2	2			3		
9	Инструкторская практика	15	2	2	3	2	2						2	2
10	Судейская практика	13	1			2	2	2	2	2		2		
11	Медико-биологические мероприятия	15		3	3						3	4	2	
12	Восстановительные мероприятия	16	5	3									3	5
Всего:		1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе



Л.В. Запайчикова

ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2025 год
с 01 января 2025 года
для групп спортивно-оздоровительных этапов базового уровня подготовки свыше года
(режим работы 8 часов в неделю)
ПАРУСНЫЙ СПОРТ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	216	19	19	18	18	18	17	17	17	16	19	20	18
2	Специальная физическая подготовка	68	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
3	Участие в соревнованиях	6	0	0	0	0	1	1	1	2	1	0	0	0
4	Техническая подготовка	100	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8
5	Тактическая подготовка	4						1	1	1	1			
6	Теоретическая подготовка	8	2	2	1	1								2
7	Психологическая подготовка	1									1			
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		1								1		
9	Инструкторская практика	2				1		1						
10	Судейская практика	2							1			1		
11	Медико-биологические мероприятия	4			2						2			
12	Восстановительные мероприятия	3											1	2
Всего:		416	34	35	35	34	34	35	35	35	35	35	34	35

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе



Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК

распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2025 год

с 01 января 2025 года

для групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня подготовки до трех лет

(режим работы 12 часов в неделю)

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	233	26	22	21	20	16	17	14	15	17	19	22	24
2	Специальная физическая подготовка	155	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в соревнованиях	24		2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	
4	Техническая подготовка	167	12	12	13	13	16	16	16	16	15	13	13	12
5	Тактическая подготовка	8					1	2	2	2	1			
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	6				1	1		1	1	1	1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		2								2		
9	Инструкторская практика	4				2	2							
10	Судейская практика	4	1					1	1			1		
11	Медико-биологические мероприятия	4			2						2			
12	Восстановительные мероприятия	3											1	2
Всего:		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе


Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК

распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2025 год

с 01 января 2025 года

для групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня подготовки третьего года обучения

(режим работы 14 часов в неделю)

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	323	29	29	29	27	24	25	23	24	26	27	30	30
2	Специальная физическая подготовка	157	13	13	13	13	14	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в соревнованиях	29	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	174	14	14	14	15	16	16	16	16	15	13	13	12
5	Тактическая подготовка	8					1	2	2	2	1			
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	6				1	1		1	1	1	1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		2								2		
9	Инструкторская практика	4				2	2							
10	Судейская практика	4	1					1	1			1		
11	Медико-биологические мероприятия	4			2						2			
12	Восстановительные мероприятия	3											1	2
Всего:		728	60	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе


Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК

распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2025 год

с 01 января 2025 года

для групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня подготовки свыше трех лет

(режим работы 16 часов в неделю)

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	260	24	24	24	24	20	20	19	19	16	22	23	25
2	Специальная физическая подготовка	251	20	20	20	20	22	22	22	22	22	21	20	20
3	Участие в соревнованиях	48	3	3	3	3	4	4	6	6	5	4	4	3
4	Техническая подготовка	194	16	16	16	16	16	16	17	17	17	16	16	15
5	Тактическая подготовка	24	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1
6	Теоретическая подготовка	15	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1
7	Психологическая подготовка	8				1	2		1	1	2	1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6		2				2				2		
9	Инструкторская практика	5				2	2							1
10	Судейская практика	5	1					1	1	1		1		
11	Медико-биологические мероприятия	6			3						3			
12	Восстановительные мероприятия	10	3	2									2	3
Всего:		832	69	69	69	69	70	69	70	70	69	70	69	69

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе


Л.В. Запайщикова