

от 25.12.25 № 68-ог

ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ на 52 недели
на 2026 год с 01.01.2026 года
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Контингент спортсменов:	279 чел.
Число тренеров:	24 чел.
Количество групп:	38,1
начальной подготовки (НП)	6
учебно-тренировочных (УТЭ)	17
совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	9,3
высшего спортивного мастерства (ВСМ)	5,8

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки в часах						
		Этапы подготовки						
		НП		УТЭ			ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ-3	УТЭ свыше 3 лет		
1	Общая физическая подготовка	125	166	168	210	159	177	136
2	Специальная физическая подготовка	47	68	155	157	251	454	637
3	Участие в соревнованиях	0	6	24	29	52	65	114
4	Техническая подготовка	33	67	124	181	194	176	163
5	Тактическая подготовка	16	12	45	43	96	71	77
6	Теоретическая подготовка	83	83	79	65	40	21	19
7	Психологическая подготовка	1	1	10	24	8	13	28
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	16
12	Восстановительные мероприятия	1	3	3	3	10	16	18
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 д
к Приказу СПб ГБУ ДО СШОР
по парусному спорту "Крестовский
остров"

от 15.12.25 № 68-09

ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ на 52 недели
на 2026 год с 01.01.2026 года
по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта
ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Контингент спортсменов:	100 чел.
Число тренеров:	13 чел.
Количество групп:	6,9
спортивно-оздоровительных базового уровня (СОб)	4,4
спортивно-оздоровительных продвинутого уровня (СОп)	2,5

№ 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	125	166	168	210	159	159	159
2	Специальная физическая подготовка	47	68	155	157	251	251	251
3	Участие в соревнованиях	0	6	24	29	52	52	52
4	Техническая подготовка	33	67	124	181	194	194	194
5	Тактическая подготовка	16	12	45	43	96	96	96
6	Теоретическая подготовка	83	83	79	65	40	40	40
7	Психологическая подготовка	1	1	10	24	8	8	8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6	6	6
9	Инструкторская практика	1	2	4	4	5	5	5
10	Судейская практика	1	2	4	4	5	5	5
11	Медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	6	6	6
12	Восстановительные мероприятия	1	3	3	3	10	10	10
Общее количество часов		312	416	624	728	832	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 2026 год
с 01 января 2026 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	166	14	14	14	14	14	13	15	14	14	13	13	14
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	67	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5
5	Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	83	9	9	6	6	6	6	6	6	6	7	8	8
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							1	1	
12	Восстановительные мероприятия	3											1	2
Всего:		416	34	35	35	34	34	35	35	35	35	34	35	35

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе



Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2026 год
с 01 января 2026 года
для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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	168	15	14	13	13	13	14	14	14	14	13	14	17
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	124	9	10	10	11	11	11	11	11	11	11	10	8
5	Тактическая подготовка	45	6	5	4	3	3	4	3	3	5	3	3	3
6	Теоретическая подготовка	79	8	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	7
7	Психологическая подготовка	10				2	2	1	1	1	1	2		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4			2								2	
9	Инструкторская практика	4				2	2							
10	Судейская практика	4	2					1				1		
11	Медико-биологические мероприятия	4		1	1								2	
12	Восстановительные мероприятия	3												3
Всего:		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	53	51

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе



Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2026 год
с 01 января 2026 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	210	18	18	18	17	17	17	17	17	17	18	18	18
2	Специальная физическая подготовка	157	13	13	13	13	13	12	12	12	14	14	14	14
3	Участие в соревнованиях	29	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	181	15	15	15	16	14	14	14	16	16	16	16	14
5	Тактическая подготовка	43	1		2	6	9	10	8	4	2	1		
6	Теоретическая подготовка	65	6	6	6	5	4	5	5	5	5	5	6	7
7	Психологическая подготовка	24	4	4	2					2	2	2	4	4
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	60	60	61	61	61	61	61	60	61	61	61

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе



Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК

распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2026 год

с 01 января 2026 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	159	17	14	13	13	12	12	12	12	13	13	13	15
2	Специальная физическая подготовка	251	20	20	20	20	22	22	22	22	22	21	20	20
3	Участие в соревнованиях	52		3	3	3	5	5	7	7	7	6	4	2
4	Техническая подготовка	194	16	16	16	16	16	16	17	17	17	16	16	15
5	Тактическая подготовка	96	4	6	8	8	10	11	10	10	10	8	6	5
6	Теоретическая подготовка	40	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4
7	Психологическая подготовка	8				3			1	1				3
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	67	67	67	67	70	72	72	72	71	71	68	68

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе


Л.В. Запайшикова

ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2026 год
с 01 января 2026 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 2026 год

с 01 января 2026 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	136	12	12	12	11	10	9	11	11	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	637	51	52	53	53	53	53	56	54	54	54	53	51
3	Участие в соревнованиях	114	6	7	9	10	12	12	10	12	12	10	7	7
4	Техническая подготовка	163	12	14	14	15	14	15	14	13	14	14	12	12
5	Тактическая подготовка	77	5	5	5	10	10	9	8	5	5	5	5	5
6	Теоретическая подготовка	19	2	2			2	2	2	2	1	2	2	2
7	Психологическая подготовка	28	4	4	3	2				2	2	2	1	8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	2		3			2	1	1			3	
9	Инструкторская практика	15	2	2	3	2				2			3	1
10	Судейская практика	13	2			1	2	2	2	2		2		
11	Медико-биологические мероприятия	16	1	3	2		1				4	3	2	
12	Восстановительные мероприятия	18	5	3									3	5
Всего:		1246	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	103	103

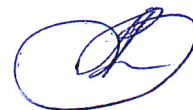
Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе


Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК
 распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2026 год
 с 01 января 2026 года
 для групп спортивно-оздоровительных этапов базового уровня 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	125	13	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12
2	Специальная физическая подготовка	47	2	2	2	4	6	6	6	4	4	3	4	4
3	Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	33			3	3	4	4	4	4	4	4	3	
5	Тактическая подготовка	16	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	83	10	11	8	7	4	3	5	7	5	7	7	9
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. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2026 год
с 01 января 2026 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	166	14	14	14	14	14	13	15	14	14	13	13	14
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	67	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5
5	Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	83	9	9	6	6	6	6	6	6	6	7	8	8
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							1	1	
12	Восстановительные мероприятия	3											1	2
Всего:		416	34	35	35	34	34	35	35	35	35	34	35	35

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе



Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК
распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2026 год
с 01 января 2026 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 месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	168	15	14	13	13	13	14	14	14	14	13	14	17
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	124	9	10	10	11	11	11	11	11	11	11	10	8
5	Тактическая подготовка	45	6	5	4	3	3	4	3	3	5	3	3	3
6	Теоретическая подготовка	79	8	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	7
7	Психологическая подготовка	10				2	2	1	1	1	1	2		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4			2								2	
9	Инструкторская практика	4				2	2							
10	Судейская практика	4	2					1				1		
11	Медико-биологические мероприятия	4		1	1								2	
12	Восстановительные мероприятия	3												3
Всего:		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	53	51

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе



Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК

распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2026 год

с 01 января 2026 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	210	18	18	18	17	17	17	17	17	17	18	18	18
2	Специальная физическая подготовка	157	13	13	13	13	13	12	12	12	14	14	14	14
3	Участие в соревнованиях	29	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	181	15	15	15	16	14	14	14	16	16	16	16	14
5	Тактическая подготовка	43	1		2	6	9	10	8	4	2	1		
6	Теоретическая подготовка	65	6	6	6	5	4	5	5	5	5	5	6	7
7	Психологическая подготовка	24	4	4	2					2	2	2	4	4
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	60	60	61	61	61	61	61	60	61	61	61

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе


Л.В. Запайщикова

ПЛАН-ГРАФИК

распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам на 2026 год

с 01 января 2026 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	159	17	14	13	13	12	12	12	12	13	13	13	15
2	Специальная физическая подготовка	251	20	20	20	20	22	22	22	22	22	21	20	20
3	Участие в соревнованиях	52		3	3	3	5	5	7	7	7	6	4	2
4	Техническая подготовка	194	16	16	16	16	16	16	17	17	17	16	16	15
5	Тактическая подготовка	96	4	6	8	8	10	11	10	10	10	8	6	5
6	Теоретическая подготовка	40	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4
7	Психологическая подготовка	8				3			1	1				3
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	67	67	67	67	70	72	72	72	71	71	68	68

Заместитель директора - начальник отдела
по учебно-спортивной работе


Л.В. Запайщикова