

Годовой учебно-тренировочный план по парусному спорту

Этапы и годы подготовки



№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапна начальная подготовка					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Среднегодовая нагрузка в часах	Весь период	Весь период	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		12-15	12-15	12-15	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	2-3	2-3		
1.	Общая физическая подготовка	187	230	230	234	285	220	230	275	260	240				
2.	Специальная физическая подготовка	50	65	65	105	130	250	285	319	584	820				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	2	2	16	18	27	48	48	84	120				
4.	Техническая подготовка	62	95	95	120	143	150	185	210	200	240				
5.	Тактическая подготовка	2	4	4	6	7	12	16	16	20	60				
6.	Теоретическая подготовка	2	4	4	6	7	12	16	16	20	60				
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	6	7	12	16	16	20	60				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	5	5	7	8	8	12	12				
9.	Инструкторская практика	2	4	4	6	6	6	6	6	12	12				
10.	Судейская практика	1	4	4	6	6	6	6	6	12	12				
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	5	5	7	8	8	12	12				
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	5	5	7	8	8	12	12				
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	728	832	936	1248	1664				