

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																	
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования					
		ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5		Этап совершенствования	
		%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч
1.	Общая физическая подготовка	60	187	56	228	56	228	45	234	45	234	45	234	45	280	45	280	24	250
2.	Специальная физическая подготовка	15	47	15	62	15	62	20	104	20	104	20	104	20	125	20	125	42	441
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	4	2	8	2	8	3	15	3	15	3	15	3	20	3	20	7	75
4.	Техническая подготовка	21	62	23	92	23	92	24	125	24	125	24	125	22	140	22	140	10	104
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6	3	12	3	12	3	18	3	18	3	18	3	21	3	21	6	62
6.	Инструкторская и судейская практика		2		8		8	3	15	3	15	3	15	3	21	3	21	5	52
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	4	1	6	1	6	2	9	2	9	2	9	3	17	3	17	5	56
	Итого:	100	312	100	416	100	416	100	520	100	520	100	520	100	624	100	624	100	1040

Заместитель директора



Е.А. Хоруженко

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114519

Владелец Томилина Наталья Борисовна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026