

Календарный учебный график на 2023/2024 тренировочный год по виду спорта парусный спорт.

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
ГПП-2													
1.Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	228	12	22	24	24	24	20	24	20	18	14	14	12
Специальная физическая подготовка	60	4	4	6	10	8	10	10	8	-	-	-	-
Техническая подготовка	96	14	4	-	-	-	-	-	4	14	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	4	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	8	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-	2
3. Участие в соревнованиях	8	2	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2

Всего в часах	416	34	36	34	36	34	34	36	34	34	34	34	36
УТГ-1													
1.Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	14	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	240	12	22	26	26	24	22	26	22	20	14	14	12
Специальная физическая подготовка	108	9	10	12	14	14	14	14	11	8	-	-	2
Техническая подготовка	120	18	6	-	-	-	-	-	4	14	26	26	26
Инструкторская и судейская практика	14	2	2	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	10	-	-	2	-	-	2	-	2	-	2	-	2
3. Участие в соревнованиях	14	3	3	-	-	-	-	-	-	2	-	3	3
Всего в часах	520	44	45	42	44	42	42	44	43	44	42	43	45
УТГ-5													
1.Теоретические занятия (тактическая,	48	-	4	8	8	10	10	4	4	-	-	-	-

