

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР

М.В. Гуреев

" 08 " ноября 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Норнов А.Н.. группа УТ-1,2

скорр. на 08.11.2020

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	ППГ	14				2	2	3	3	2			2		
2	Техника управления яхтой	2					1		1						
3	Тактика парусных гонок	11		2		2	1	2	2				2		
4	Правила безопасности плавания на яхтах, местная лодия	0													
5	Анализ тренировочной и соревновательной деятельности	26	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Всего	53	4	4	4	6	6	7	8	4	2	2	6	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	120	10	8	14	12	14	12	12	8	8	8	8	6	
2	СФП	122	6	10	12	18	14	10	14	10	10	8	6	4	
3	ТТП	142	16	20	10	8		10	12	16	14	14	22		
4	Работа с мат.частью	25				8	6	7	4						
	Всего	409	32	38	36	46	34	39	42	34	32	30	36	10	
участие в соревнованиях		86	14	8	12					12	14	14	12		
ТС		0													
контрольные испытания		4		4											
	Всего часов	552	50	54	52	52	40	46	50	50	48	46	54	10	

заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР

М.В. Гуреев
"04" *нояб.* 20 *20* г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Норнов А.Н. группа НП-2

эксп. на 04.11.20.

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Георетическая подготовка															
1	История парусного спорта	1		1											
2	Устройство яхты	4	2	1	1										
3	ППГ	11		1	1		3	2	2	1	1				
4	Техника управления яхтой	5			1		1	1	1	1					
5	Тактика парусных гонок	5						1	1	1	1	1			
6	Правила безопасности плавания на яхтах, местная лодия	3								1	1	1			
7	Анализ тренировочной и соревновательной деятельности	1											1		
	Всего	30	2	3	3	0	4	4	4	4	3	2	1	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	99	6	10	12	7	10	16	16	11	5	6			
2	СФП	92	8	8	10	8	8	9	10	10	6	4	11		
3	ТТП	123	14	16	9	18	6		6	6	16	14	18		
4	Работа с мат.частью	9		2	2				3	2					
	Всего	323	28	36	33	33	24	25	35	29	27	24	29		
участие в соревнованиях		55	9	3		9				6	6	10	12		
ТС															
Контрольные испытания		6					2	4							
	Всего часов	414	39	42	36	42	30	33	39	39	36	36	42	0	

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Русакова И.В. группа НП-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	История парусного спорта	2	2												
2	Устройство яхты	4	2	2											
3	ППГ	8				2	2	2	2						
4	Техника управления яхтой	0													
5	Тактика парусных гонок	4								1	1	2			
6	Правила безопасности плавания на яхтах, местная лодия	2									2				
7	Такелажное дело	5				1	1	1	1	1					
	Всего	25	4	2	0	3	3	3	3	2	3	2	0	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	98	12	8	8	8	9	12	12	12	3	4	4	6	
2	СФП	52		6	4	5	6	9	9	6		2	2	3	
3	ТТП	82	10	8		4	4		2	4		18	20	12	
4	Работа с мат.частью	0													
	Всего	230	22	22	12	17	19	21	23	22	3	22	26	21	
Участие в соревнованиях		5												5	
ТС		14													14
Контрольные испытания		2		2											
	Всего часов	276	26	26	12	20	22	24	26	24	6	24	26	26	14

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
 Директор СДЮСШОР
 М.В. Гуреев
 "24" 08 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
 тренер-преподаватель Русакова И.В. группа УТ-2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	ППГ	14				2	2	3	3	2			2		
2	Техника управления яхтой	2					1		1						
3	Тактика парусных гонок	13		2		2	1	2	2				2	2	
4	Правила безопасности плавания на яхтах, местная логия	0													
5	Анализ тренировочной и соревновательной деятельности	26													
	Всего	55	4	4	2	6	6	7	8	4	2	2	6	4	
Практическая подготовка															
1	ОФП	120	10	9	5	8	22	12	12	8	10	8	9	7	
2	СФП	106	6	10	6	10	14	12	14	10		8	6	10	
3	ТТП	155	16	20	12	8		10	12	20		15	22	20	
4	Работа с мат.частью	17				6		7	4						
	Всего	398	32	39	23	32	36	41	42	38	10	31	37	37	
Участие в соревнованиях		68	14	8						10		14	12	10	
ТС		27													27
Контрольные испытания		4		4											
	Всего часов	552	50	55	25	38	42	48	50	52	12	47	55	51	27

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР