

Учебный план по программе «Парусный спорт»

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки

Разделы, темы	Год обучения		
	1	2	3
1 . Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	30	30	30
1.1Краткие сведения по истории парусного спорта	3	3	3
1.2Устройство яхты	3	3	3
1.3Безопасность плавания	2	2	2
1.4Местная лодия и правила безопасности плавания на яхтах	2	2	2
1.5Техника управления яхтой	2	2	2
1.6Элементарная тактика гонок	3	3	3
1.7Судовые и ремонтные работы	3	3	3
1.8Такелажное дело	4	4	4
1.9Правила парусных гонок	4	4	4
1.10Элементы аэродинамики	4	4	4
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка	137	189	179
2.2. Специальная физическая подготовка	43	70	70
2.3. Техническая подготовка	50	87	97
2.4 Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	11	11
2.5 Тактическая, психологическая подготовка	5	11	11
2.6 Контрольные нормативы	4	4	4
3.Углубленное медицинское обследование	2	4	4
4. Работа с материальной частью	4	8	8
ВСЕГО ЧАСОВ	276	414	414

Учебно - тематический план для групп учебно-тренировочного этапаУТГ-1,2,3,4,5

Разделы, темы	Год обучения	
	1,2	3-5
1. Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	48	50
1.1 Краткие сведения по истории парусного спорта	4	3
1.2 Устройство яхты	4	5
1.3 Безопасность плавания	4	4
1.4 Местная лодия и правила безопасности плавания на яхтах	4	4
1.5 Техника управления яхтой	7	7
1.6 Элементарная тактика гонок	5	6
1.7 Судовые и ремонтные работы	5	5
1.8 Такелажное дело	5	4
1.9 Правила парусных гонок	5	8

1.10 Элементы аэродинамики	5	4
2. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	232	250
2.2. Специальная физическая подготовка	106	266
2.3. Техническая подготовка	100	140
2.4. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	20	38
2.5 Контрольные нормативы	4	4
2.6 Тактическая, психологическая подготовка	15	38
3. Углубленное медицинское обследование	4	4
4. Работа с материальной частью	12	19
5 Восстановительные мероприятия	11	19
ВСЕГО ЧАСОВ	552	828