

УТВЕРЖДАЮ
 Директор СДЮСШ
 М.В. Гуреев
 " 01 " сентября 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
 тренер-преподаватель Куликов Владимир Семенович, 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	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	0	1	
Практическая подготовка															
1	ОФП	71	3	5	7	7	11	10	8	7	5	2	6		
2	СФП	72	3		6	8	5	7	6	7	6	6	8	10	
3	ТПП	82	2		6	13			5	6	7	14	14	15	
5	Работа с мат.частью	7			2				3	2					
	Всего	232	8	5	21	28	16	17	22	22	18	22	28	25	
	ТС														
	Участие в соревнованиях	1									1				
	Контрольные испытания	2						1						1	
	мед.обследование	2					2								
	Всего	4	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	1	
	Всего часов	276	10	8	24	28	20	22	26	26	22	24	28	26	12

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ