



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренер-преподаватель Кононов И.И., группа УТ-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	ПП	19	4	4	2	6				3					
2	Техника управления яхтой	10			2	2		6							
3	Тактика парусных гонок	14		4	1	2	6							1	
4	Правила безопасности плаания на яхтах, местная логия	6		3		3									
4	Анализ тренировочной и соревновательной деятельности	9		3				4						2	
	Всего	58	4	14	5	13	6	10	0	3	0	0	0	3	
Практическая подготовка															
1	ОФП	171	16	17	24	18	15	10	22	21		11	10	7	
2	СФП	124	10	11	16	12	14	5	15	4		19	15	3	
3	ГПП	90	4	3	6	8	4	2	2		28	15	15	3	
4	Работа с мат.частью	61							12	20	20		9		
	Всего	446	30	31	46	38	33	17	51	45	48	45	49	13	
Участие в соревнованиях															
1	Соревнования по парусному спорту	37	15	9								6	5	2	
	Всего	37	15	9	0	0	0	0	0	0	0	6	5	2	
ТС															
Контрольные испытания															
1	ОФП	6				3				3					
2	СФП	5	2							3					
	Всего	11	2	0	0	3	0	0	0	6	0	0	0	0	
	Всего часов	552	51	54	51	54	39	27	51	54	48	51	54	18	

Заместитель директора СДЮСШ \_\_\_\_\_

Инструктор - методист СДЮСШ \_\_\_\_\_