



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШ ПГО
 А.В. Якимов
 «...» августа 2018 года.

**Учебный план по программе спортивной подготовки по виду спорта
 «парусный спорт» (52 недели)**

Разделы подготовки									
	НП 1 г	НП 2 г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	СС 1 г	СС 2 г	СС 3 г.
Теоретические занятия									
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Краткий обзор состояния и развития парусного спорта в России.	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спорт. массаж	1	1	1	1	1	1	3	4	4
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	-	-	1	1	1	1	1	2	2
Основы техники и тактики парусного спорта	3	4	5	5	6	6	6	2	2
Основы методики обучения и тренировки в парусном спорте.	-	1	2	2	3	3	4	4	4
Планирование спортивной тренировки	-	-	1	1	2	2	3	4	4
Общая и специальная физическая подготовка спортсмена	-	-	1	1	2	2	3	4	4
Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	1	4	5	6
Правила соревнований, их организация и проведение	3	4	4	4	4	4	5	6	6
Основы теории парусов	4	4	5	5	6	6	6	8	8
Основы теории корпуса парусной мачты	2	4	4	4	5	5	6	8	8
Правила классификации, постройки и обмера парусных яхт	2	4	4	4	4	4	5	6	6
Зачётные требования	1	1	1	1	1	1	2	3	3
итого	20	28	34	34	40	40	53	61	62
Практические занятия									
ОФП	86	108	140	140	195	240	300	400	400
СФП	70	96	120	120	150	200	300	350	360
Изучение и совершенствование техники и тактики парусного спорта, тренировка	80	160	236	236	291	330	360	410	410
Подготовка материальной части	50	60	70	70	80	100	120	60	60
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий								
Инструкторская и судейская практика	-	10	18	18	18	20	22	24	30
Выполнение контрольных нормативов	6	6	6	6	6	6	10	10	10
итого	292	440	590	590	740	896	1165	1315	1332
всего	312	468	624	624	780	936	1248	1456	1456

Пояснительная записка по программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

Программа спортивной подготовки виду спорта парусный спорт (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт (утвержден Приказом Министерства спорта России от 30.08.2013 г. № 696), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года, Приказа Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125, Приказа от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказа от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ- 04-10/2554.

Основная функция Программы – спортивная подготовка. Вспомогательные функции в реализации Программы – физическое образование и воспитание. **Ожидаемый результат** - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта парусный спорт; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта парусный спорт.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта парусный спорт; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Результатом реализации Программы на этапе спортивной подготовки является: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Срок реализации Программы – 9 лет, возраст занимающихся с 9 до 18 лет.

Цель Программы – программа направлена на высшие достижения (достижение результата через программно-целевой характер деятельности) и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена).

Задачи Программы: 1) освоение техники и тактики избранного вида спорта; 2) обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта; 3) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; 4) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности; 5) комплексное совершенствование и

проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена (интегральная подготовка).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация. Определение итогов реализации программы: контрольно-переводные испытания; результаты выступления на соревнованиях; выполнение квалификационных разрядов; текущее и комплексное медицинское обследование функций организма, весоростовых показателей.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники парусного спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи: укрепление здоровья; устранение недостатков в уровне физической подготовленности; освоение и совершенствование основных приемов управления парусным судном в различных условиях; прохождение курса теории и сдача экзаменов на права рулевого 3-го или 2-го класса; участие в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивного (II, I) разряда; - формирование специализированных физических качеств на базе общей выносливости, гибкости, ловкости.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи: совершенствование навыков по управлению спортивным парусным судном в любых погодных условиях; глубокое изучение теории парусного спорта, сдача экзаменов на права рулевого 2-го или 1-го класса; изучение истории отечественного парусного спорта, участие в крупнейших всероссийских и международных соревнованиях. совершенствование на базе общей физической подготовки глубоко специализированных физических качеств, обеспечивающих продуктивную физическую деятельность яхтсмена на яхте; активное участие в соревнованиях; отбор в кандидаты сборной команды Калининградской области

Комплектование учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10-12
Тренировочный этап	4	11	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4-6