

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО ДЮСШ
 А.В. Якимов
 « 17 августа 2017 года.

Учебный план по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта «парусный спорт» (52 недели)

Разделы подготовки	НП	НП	УТ	УТ	УТ	УТ	СС	СС	СС
	1 г	2 г	1г	2г	3г	4г	1 г	2 г	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 дополнительной предпрофессиональной
общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта
«парусный спорт»**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «парусный спорт» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказами Министерства спорта Российской Федерации: от 30 августа 2013 г. № 696 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Дополнительная предпрофессиональная программа по парусному спорту (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта, осуществляемым в природной среде и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по (избранному виду), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Программа направлена на:
 - отбор одаренных детей;
 - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
 - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
 - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
 - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
 - организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по парусному спорту в Учреждении и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по парусному спорту, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

Организация занятий осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки: этап начальной подготовки - 2 года; тренировочный этап - 4 года; совершенствования спортивного мастерства - 3 года.

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