

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШОР ПГО

А.В. Якимов
 Приказ № 126 от «31» августа 2023 года.



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

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП 1г	НП 2г	НП 3г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	УТ 5г	СС
недельная нагрузка		6	8	8	10	12	14	16	18	20
максимальная продолжительность		2	2	2	3	3	3	3	3	4
наполняемость групп		12-24			6-12					2
1.	Общая физическая подготовка	192	228	228	240	288	336	228	252	228
2.	Специальная физическая подготовка	48	60	60	108	132	144	276	324	456
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	14	18	20	40	48	68
4.	Техническая подготовка	60	96	96	120	144	168	168	192	108
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	12	12	14	16	24	48	48	72
	5.1. Тактическая подготовка	2	4	4	6	8	12	24	24	24
	5.2. Теоретическая подготовка	1	4	4	4	4	6	12	12	24
	5.3. Психологическая подготовка	1	4	4	4	4	6	12	12	24
6.	Инструкторская и судейская практика	2	4	4	14	14	22	24	48	60
	6.1. Инструкторская практика	1	2	2	7	7	11	12	24	36
	6.2. Судейская практика	1	2	2	7	7	11	12	24	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	8	10	12	14	48	24	48
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	4	12	6	12
	7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	4	5	12	6	12
	7.3. Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	5	24	12	24
	Общее количество часов	312	416	416	520	624	728	832	936	1040

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

Программа разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденного Приказом Минспорта России от 09.11.2022 года № 943.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничивается.

Условия комплектования учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	12
Тренировочный этап	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Требования к объему образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248