


ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
МБОУ ДО «СШ по парусному  
спорту» Протокол от 4  
от « 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ ДО «СШ по парусному  
спорту»  
 /Осокина Н.Н./  
Приказ № 186 от « 31 » 08 2023г.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

МБОУ ДО «СШ по парусному спорту»

г. Нижнего Новгорода

на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Разработал: зам. директора по учебной части **Н.А. Фадеева**  
телефон: 465-91-39

# Годовой учебно-тренировочный план СШ по парусному спорту

## 1. Пояснительная записка

Основой годового учебно-тренировочного плана школы является дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт» и дополнительная общеразвивающая программа «парусный спорт».

Программы и настоящий учебно-тренировочный план являются основными документами в учебно-тренировочной деятельности школы в части решения задач физического развития и воспитания обучающихся, а также успешного решения задач по подготовке спортивного резерва по парусному спорту для сборных команд различного уровня.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт» рассчитана на многолетний период подготовки юных яхтсменов (8-10 лет), содержащих 3 основных этапа:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап,
- этап совершенствования спортивного мастерства

Дополнительная общеразвивающая программа «парусный спорт» рассчитана на 1 год и содержит один этап:

- спортивно-оздоровительный этап

Годовое планирование работы школы дифференцировано в соответствии с программой, этапами и годом обучения обучающихся. Учебно-тренировочная деятельность решает задачи воспитания на основе общечеловеческих ценностей, гармонического физического развития, приобщения к регулярным занятиям спортом (парусным).

Учебно-тренировочный план Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт» содержит следующие предметные области:

- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный план дополнительной общеразвивающей программы «парусный спорт» содержит следующие разделы:

- теоретическая подготовка
- физическая подготовка
- специальная подготовка

Объем учебно-тренировочной работы рассчитывается в часах на каждый раздел программы. Учебно-тренировочная нагрузка соответствует требованиям методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации и Положению об оплате труда работников МБОУ ДО «СШ по парусному спорту». Расчет времени производится в академических часах (по дополнительной общеразвивающей программы «парусный спорт») и в астрономических (по Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт»).

Текущий контроль успеваемости осуществляются тренерами-преподавателями в соответствии с планами работы. Промежуточная (итоговая) аттестация проводится комиссией по графику один раз в учебном году (август)

Тестирование обучающихся осуществляется по контрольно-переводным нормативам, указанных в программе по парусному спорту.

Восстановительные мероприятия (баня, сауна, массаж и др.), а также диспансеризация и медицинские обследования являются составной частью тренировочной работы.

Соревновательная деятельность (соревнования, гонки, прохождение дистанции и др.) является основной формой практических занятий (тренировок).

Спортивно-оздоровительные лагеря и тренировочные сборы включают в себя различные компоненты подготовки юных яхтсменов в зависимости от целей и задач (теоретическая и физическая подготовка, специальная подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях)

Рабочее планирование обеспечивается тренерами-преподавателями в соответствии с настоящим учебно-тренировочным планом. Допускается изменение объемов компонентов тренировки для решения конкретных (текущих) задач за счет других компонентов, если это не окажет отрицательного влияния на качество учебно-тренировочного процесса и выполнения требований Программы.

Выполнение Программы и учебно-тренировочного плана оценивается по следующим показателям занимающихся и тренировочных групп:

- динамика роста показателей уровня физического развития,
- динамика роста показателей уровня общей и специальной физической подготовленности,
- уровень овладения технико-тактическими приемами,
- подготовка разрядников,
- сохранность и стабильность контингента.

На 2023 – 2024 тренировочный год в СИИ по парусному спорту укомплектовано:

**1. по дополнительной общеразвивающей программе «парусный спорт»:**

- Спортивно-оздоровительный этап - 6 групп – 85 человек

**2. по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»:**

Этап начальной подготовки:		
- НП – 1	2 группы	27 человек
- НП – 2	1 группа	12 человек
- НП – 3	1 группа	12 человек
Этап тренировочный:		
- ТЭ – 1	1 группа	8 человек
- ТЭ – 2	2 группы	17 человек
- ТЭ – 3	1 группа	9 человек
- ТЭ – 4	1 группа	12 человек
- ТЭ – 5	1 группа	10 человек
Итого:	10 групп	107 человек

## **2. Годовые учебно-тренировочные планы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» и по дополнительной общеразвивающей программе «парусный спорт»:**

### **2.1 Годовой учебно-тренировочный план-график работы дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт» МБОУ ДО «СШ по парусному спорту» (см. Приложение 1)**

2.1.1. Основная направленность занятий в группах начального этапа – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям парусным спортом;

Задачи:

- привлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям парусным спортом;
- укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- обучение плаванию и сдача нормативов;
- воспитание морально-этических волевых качеств, патриотизма;
- привитие основ морской культуры в духе традиций российского флота;
- освоение элементов теории парусного спорта, изучение и сдача нормативов по правилам безопасности;
- развитие трудовых навыков, простейших приемов по ремонту лодок и уходу за ними;
- усвоение навыков управления парусным судном в несложных условиях на швэртботах-одиночках и двойках;

Средства:

- подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты,
- гимнастические и акробатические упражнения,
- прикладные упражнения (бег, лыжи, плавание и др.)
- простейшие спортивные игры,
- просмотр видеоматериалов,
- практика на воде.

2.1.2. Основная направленность занятий в учебно-тренировочных группах – освоение и совершенствование основных приёмов управления парусным судном в различных условиях.

Задачи:

- систематическое посещение тренировок и теоретических занятий;
- адаптация к воздействию увеличивающихся физических и психических нагрузок;
- освоение и совершенствование основных приёмов управления парусным судном в различных условиях;
- освоение и сдача норматива по правилам оказания помощи терпящим бедствие на воде;
- прохождение курса теории и сдача экзаменов на права рулевого 3-го или 2-го класса;
- повышение физиологических возможностей организма,
- участие в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивного юношеского разряда;

- формирование специализированных физических качеств на базе общей выносливости, гибкости, ловкости;
- сохранность контингента

Средства:

- общеразвивающие физические упражнения,
- упражнения других видов спорта,
- специальные физические упражнения,
- упражнения для освоения, закрепления и совершенствования техники управления парусным судном;
- индивидуальные, групповые и командные упражнения для обучения, закрепления и совершенствования тактических действий,
- соревнования.
- тестовые упражнения

Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода задач и подготовки.

## **2.2** Годовой учебно-тренировочный план-график работы **дополнительной общеразвивающей программы «парусный спорт»:** (см. Приложение 2)

Основная направленность занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа - создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для развития познавательных интересов, формирования физического развития воспитанников и их социального опыта, чтобы на основе интереса детей к занятиям парусным спортом создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Учебно-тренировочные планы рассмотрены и утверждены на педагогическом совете СШ по парусному спорту