**ПЛАН ГРАФИК НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учебный план-график

СДЮСШОР  по парусному спорту на 2016-2017 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | НП-1 | % | НП-2 | % | НП-3 | % | УТ -1 | % | УТ-2 | % | УТ-3 | % | УТ-4 | % | УТ-5 | % | СС-1 | % | СС-2 |
| ***1.*** | ***Общая теоретическая подготовка*** | ***3*** |  | ***4*** |  | ***4*** |  | ***8*** |  | ***9*** |  | ***10*** |  | ***12*** |  | ***13*** |  | ***16*** |  | ***22*** |
| 1.1. | История парусного спорта | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 5 |
| 1.2. | Строение и функции организма человека |  |  | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 4 |  | 5 |  | 5 |
| 1.3. | Спортивная гигиена, контроль | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 3 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 5 |  | 6 |
| 1.4. | Основы спортивной тренировки | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 5 |  | 6 |
| *2.* | ***Специальная теоретическая подготовка*** | ***8*** |  | ***14*** |  | ***14*** |  | ***16*** |  | ***21*** |  | ***24*** |  | ***28*** |  | ***30*** |  | ***38*** |  | ***44*** |
| 2.1. | Элементы гидродинамики парусной яхты | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |
| 2.2. | Элементы аэродинамики паруса | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |
| 2.3. | Теоретические основы настройки яхты | 1 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 5 |  | 6 |  | 6 |  | 10 |  | 12 |
| 2.4. | Метеорологи гоночной дистанции |  |  | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 3 |  | 4 |  | 4 |  | 6 |  | 6 |
| 2.5. | Правила парусных гонок | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 6 |  | 8 |  | 10 |  | 12 |
| 2.6. | Инструктажи и разбор гонок | 1 |  | 3 |  | 3 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 6 |
| ***3.*** | ***Общая психологическая подготовка*** | ***1*** |  | ***2*** |  | ***2*** |  | ***4*** |  | ***4*** |  | ***5*** |  | ***6*** |  | ***7*** |  | ***8*** |  | ***10*** |
| ***4.*** | ***Специальная психологическая подготовка*** |  |  | ***1*** |  | ***1*** |  | ***2*** |  | ***4*** |  | ***5*** |  | ***6*** |  | ***7*** |  | ***10*** |  | ***12*** |
| ***5.*** | ***Программа для юного рулевого*** | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***6.*** | ***Программа подготовки  рулевого 3 класса*** |  |  | 18 |  | 18 |  | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***7.*** | ***Программа подготовки  рулевого 2  класса*** |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  | 20 |  | 22 |  | 24 |  | 26 |  |  |
| ***8.*** | ***Программа подготовки  рулевого 1 класса*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |
| ***9.*** | ***Зачеты*** | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 6 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 10 |  | 10 |  | 10 |
|  | ***ВСЕГО ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЧАСОВ*** | **27** | **10** | **41** | **10** | **41** | **10** | **54** | **10** | **64** | **10** | **72** | **10** | **82** | **10** | **91** | **10** | **108** | **10** | **128** |
|  | ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** | Общая физическая подготовка | **46** | **17** | **68** | **17** | **68** | **17** | **90** | **17** | **106** | **17** | **120** | **17** | **130** | **16** | **136** | **15** | **140** | **13** | **154** |
| **2.** | Специальная физическая подготовка | **20** | **7** | **32** | **8** | **32** | **8** | **44** | **8** | **50** | **8** | **60** | **8** | **74** | **9** | **88** | **10** | **130** | **12** | **160** |
| ***3.*** | ***Специальная подготовка*** | **106** | **39** | **158** | **39** | **158** | **39** | **212** | **39** | **248** | **39** | **282** | **39** | **312** | **39** | **350** | **39** | **422** | **39** | **490** |
| 3.1. | Техника управления парусным судном | **50** |  | **70** |  | **70** |  | **94** |  | **110** |  | **124** |  | **142** |  | **162** |  | **202** |  | **240** |
| 3.2. | Тактическая подготовка | **28** |  | **44** |  | **44** |  | **60** |  | **70** |  | **80** |  | **90** |  | **102** |  | **120** |  | **130** |
| 3.3. | Стратегия парусных гонок | **28** |  | **44** |  | **44** |  | **58** |  | **68** |  | **78** |  | **80** |  | **86** |  | **100** |  | **120** |
| **4.** | Специальные навыки | **40** | **15** | **60** | **15** | **60** | **15** | **82** | **15** | **92** | **15** | **106** | **15** | **122** | **15** | **135** | **15** | **162** | **15** | **188** |
| **5** | Сдача контрольных нормативов, тестирование | **4** | **1** | **6** | **1** | **6** | **1** | **6** | **1** | **8** | **1** | **8** | **1** | **8** | **1** | **10** | **1** | **10** | **1** | **14** |
| **6.** | Работа с материальной частью | **27** | **10** | **40** | **10** | **40** | **10** | **52** | **10** | **62** | **10** | **72** | **10** | **82** | **10** | **90** | **10** | **108** | **10** | **126** |
| **7.** | Участие в соревнованиях | ПО КАЛЕНДАРН. ПЛАНУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ВСЕГО ПРАКТИЧЕСКИХ  ЧАСОВ*** | **243** | **90,0** | **364** | **89,9** | **364** | **89,9** | **486** | **90,0** | **566** | **89,8** | **648** | **90,0** | **728** | **89,9** | **809** | **89,9** | **972** | **90,0** | **1132** |
|  | ***ИТОГО ЧАСОВ*** | **270** |  | **405** |  | **405** |  | **540** |  | **630** |  | **720** |  | **810** |  | **900** |  | **1080** |  | **1260** |