**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** |