

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Презентацию подготовила
Кривошлыкова Лариса
Группа: РиСОТ\б-19-1о

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10-12
Тренировочный этап	4	11	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4-6

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАРУСНОМУ СПОРТУ (%)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка	60-65	52 - 57
Специальная физическая подготовка	15 - 20	15 - 20
Техническая подготовка	20 - 25	22 - 27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1 - 2	3 - 4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	0,5 - 1	2 - 3

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
	Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3	4
Общее количество часов в год	312	416
Общее количество тренировок в год	156	208

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – 1**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

ПЛАНИРУЕМЫЕ (КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ) ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
	Контрольные	1 - 2
Отборочные	-	1 - 2
Основные		-

Месяц		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего за год
Наименование														
Рабочих дней	план	27	22	27	24	25	25	24	26	28	24	23	26	301
	вып	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27
Рабочих дней СП	план	13	9	15	18	23	23	23	24	26	21	12	8	215
	вып	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13
Офиц. Ст. России	план	0	0	6	2	7	2	6	4	26	0	6	0	59
	вып	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Офиц. Ст. загранич	план	0	0	0	0	0	0	8	0	0	8	0	5	21
	вып	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СП (часов)	план	78	36	44	38	85	88	70	90	78	66	42	36	751
	вып	72	45	44	23	82	85	60,5	81	60	55	0	0	607,5
	%	92	125	100	61	96	97	86	90	77	83	0	0	81
ФП (часов)	план	47	39	24	38	43	40	28	39	17	25	32	38,5	410,5
	вып	52	45	24	27	46	18	28,5	26	23	10,2	31,4	0	331,1
	%	111	115	100	71	107	45	102	67	135	41	98	0	81
Теория (часов)	план	6	5	14	7	6	11	18	13	7	6	14	11	118
	вып	6	5	14	7	6,5	11	17	9	10,5	7	0	0	93
	%	100	100	100	100	108	100	94	69	150	117	0	0	79
Раб. МЧ (часов)	план	2	3	8	6	2	9	6	6	4	6	5	5	62
	вып	2	3	8	6	2	7	10	6	5	5	0	0	54
	%	100	100	100	100	100	78	167	100	125	83	0	0	87
Всего часов	план	133	83	90	89	136	148	122	148	106	103	93	90,5	1341,5
	вып	132	98	90	63	136,5	121	116	122	98,5	77,2	31,4	0	1085,6
	%	99	118	100	71	100	82	95	82	93	75	34	0	81

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТСМЕНА

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

