



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

# СОВРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ

Выпускная квалификационная работа

Студент: Бесчастная Василиса Андреевна

ЛОВС 4 курс 9 группа

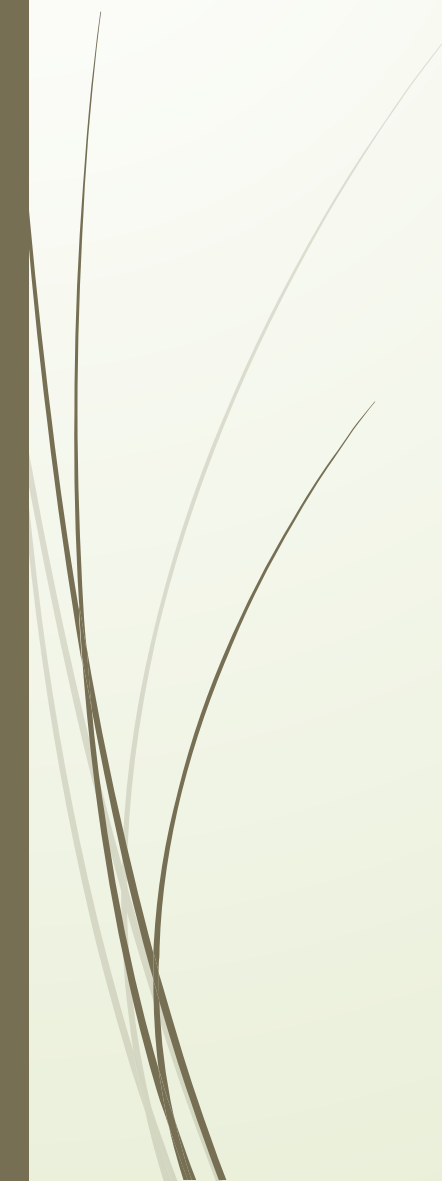
Спортивная специализация: парусный спорт

Научный руководитель И.В. Русакова, к.п.н., профессор

Санкт-Петербург, 2019



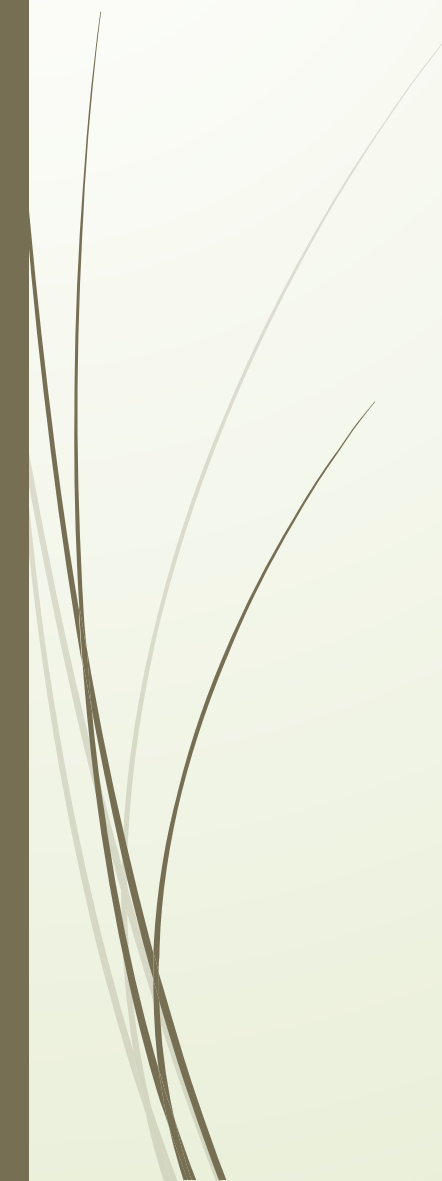
# Цель работы



Выявить особенности программ спортивной подготовки яхтсменов, разработать рекомендации по внесению корректировки в федеральный стандарт спортивной подготовки по парусному спорту с учетом выявленных особенностей.



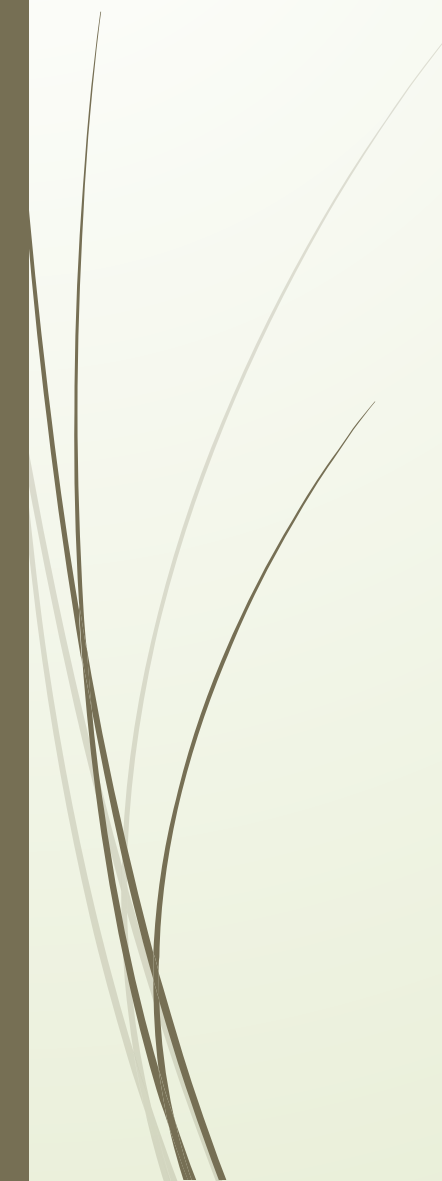
# Гипотеза исследования



Предполагается, что выявление особенностей подготовки спортсменов по образовательным программам, и программам спортивной подготовки, будет способствовать выявлению как положительных, так и отрицательных сторон программ.




# Объект исследования



Учебно-тренировочный процесс  
спортсменов яхтсменов от 6 до 17  
лет разного уровня спортивной  
ПОДГОТОВКИ



# Предмет исследования



Тренировочный процесс у  
спортсменов яхтсменов от 6 до 17  
лет разного уровня спортивной  
ПОДГОТОВКИ

# Задачи работы

- Провести анализ программ подготовок на разных этапах спортивного обучения по парусному спорту.
- Провести сравнительный анализ образовательной, и спортивной программ подготовок по парусному спорту.
- Выявить эффективность программ образовательной и спортивной подготовки, разработать рекомендации по совершенствованию компонентов программы спортивной подготовки.



# Методы исследования

1. Педагогические методы: анализ литературных источников, анкетирование.
2. Метод индукции: соединение методов сходств и различий
3. Метод аналогии.

## Продолжительность занятий для обучающихся по образовательной программе.

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Макс, объем учебно-тренировочной работы (час/нед)	Общее кол-во рабочих недель в год	Макс, объем учебно-тренировочной работы в год (час)
Спортивно – оздоровительная группа	1 год	6	48	288
Начальной подготовки	до 1 года	6	48	288
	свыше 1 года	9		432
Учебно-тренировочный	до 2-х лет	12	52	624
	свыше 2-х лет	18		936
Спортивного совершенствования	до 1 года	24	52	1248
	свыше 1 года	28		1456
Высшего спортивного мастерства	весь период	32	52	1664



# Продолжительность занятий для обучающихся по программе спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12 - 14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12 - 18
Общее количество часов в год	312	416	624 - 728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624 - 936

# Выводы

1. Анализ программы спортивной подготовки яхтсменов на разных этапах показал разницу в возрастных особенностях, а также усложнённые нормативные требования для зачисления на этапы обучения.
2. Сравнительный анализ образовательной программы и программы спортивной подготовки по парусному спорту выявил, положительные и отрицательные стороны каждой программы.

## Выводы

3. В ходе анализа образовательной программы и программы спортивной подготовки по парусному спорту было выявлено, что:
  - в образовательной программе больше раскрыто видов подготовок, которые направлены на большой объем формирования навыков и умений, знаний;
  - в спортивной программе акцент выполнен на подготовку и отбор спортсменов – гонщиков при идеальных условиях подготовки.

**Спасибо за внимание**

