УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Д.П. Точилкин
«25» января 2023г.
Пр. от «25» 01 2023 г. № 7

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАРУСНЫЙ СПОРТ»

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

на 2023-2026г.

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «20» 01 2023г.

Саратов 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	3
1.1.	Характеристика вида спорта	3
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющихся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	19
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки	19
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	21
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**	24
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.2.	Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	32
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	34
5.1.	Особенности реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»	34
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	36
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	36
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	40
VII	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	41
7.1.	Перечень информационно-методического обеспечения	41
7.2.	Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	41

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 943, зарегистрированного министерством юстиции Российской Федерации от 05 декабря 2022, регистрационный номер 71373 (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта - парусный спорт на различных этапах многолетней подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой парусного спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основные задачи:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей;
- функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в парусном спорте;
- совершенствование техники и тактики парусного спорта;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России по парусному спорту;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.1.Характеристика вида спорта.

Парусный спорт предусматривает противоборство на водной акватории двух или более членов спортивных команд (экипажей), выступающих на стандартных парусных судах или устройствах (снарядах), и предполагает достаточно высокий уровень технической подготовки участников тренировок или соревнований.

Парусный Спорт - олимпийский вид спорта. История участия в олимпийских играх начинается со II олимпиады (1900г.) по настоящее время.

В отличие от многих других видов, в парусном спорте не так сильно выражена зависимость от природных данных. Зависимость от веса и роста не сильная, и при этом всегда можно выбрать подходящий для себя (под рост и вес) класс яхт.

Парусный спорт - соревнования единообразных спортивных парусных судов - яхт на кольцевых олимпийских, а также крейсерских дистанциях.

Парусный спорт состоит из следующих дисциплин:

Олимпийские классы яхт

- класс - 470
- класс - 49-й (49 FX)
- класс - Звездный
- класс – Эллиот 6м
- класс - Лазер-радиал
- класс - Финн
- класс - парусная доска RS:X
- класс - Накра-17-микст

Неолимипйские классы яхт

- класс - Европа
- класс - Инглинг
- класс - Лазер-стандарт
- класс – 420
- класс – 29-й
- класс - Зум 8
- класс - Кадет
- класс - Крейсерская яхта 6,72 м
- класс - Крейсерская яхта свыше 6,72 м
- класс - Лазер 4.7 м
- класс - Луч-мини
- класс - Луч-радиал
- класс - Луч
- класс - Оптимист
- класс – Микро
- класс – Ракета 270
- класс – парусная доска Техно
- класс - буер DN
- класс - буер Ледовый оптимист
- класс - буер Монотип XV
- класс - командные гонки
- класс - Зимний виндсерфинг
- класс - Матчевые гонки

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:
1) Этап начальной подготовки – 3 года;

2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет:
- до 3-х лет – начальная специализация (1, 2, 3 годы обучения);
- свыше 3-х лет – углубленная специализация (4, 5 годы обучения);
3) Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;
4) Этап высшего спортивного мастерства.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)***	
			мин.	**макс.**
Этап начальной подготовки	3	9	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается*	14	2	*
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается*	15	2	*

*Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

**Прохождение обучения на этапе спортивной подготовки не ограничивается при условии стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных мероприятиях.

2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248

2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)*			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

*Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия в условиях учебно-тренировочного сбора определяется количеством полных календарных суток без учета времени проезда к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия и обратно.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом требований к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	4	6	8
Отборочные	1	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4	6

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта;

- выполнение требований к результатам реализации программы на соответствующем этапе учебно-тренировочного процесса;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

При направлении на соревнования обучающихся, не достигших совершеннолетнего возраста, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, либо специально направленный Учреждением сопровождающий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсменов. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

2.4.Годовой учебно-тренировочный план.

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса является годовой учебно-тренировочный план распределения нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели (включая четыре недели периода самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При планировании годовой нагрузки для каждого этапа спортивной подготовки необходимо учитывать следующие факторы:

1) Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность учебно-тренировочных занятий не должна составлять более восьми часов.

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	40-52	40-52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-4	5-6	6-7	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	10-25	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6	5-7	5-9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		Год подготовки										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	Св.года	-
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8	10	10	10	14	14	20	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)										
		12	12	12	6	6	6	6	6	2	2	2

1.	Общая физическая подготовка	187	221	221	234	234	234	196	196	177	177	175
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	62	104	104	104	240	240	416	416	549
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	20	20	20	44	44	62	62	112
4.	Техническая подготовка	63	91	91	114	114	114	146	146	208	208	175
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовки	6	13	13	16	16	16	44	44	62	62	100
6.	Инструкторская и судейская практика	3	8	8	16	16	16	36	36	73	73	62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	13	13	16	16	16	22	22	42	42	75
ВСЕГО:		**312**	**416**	**416**	**520**	**520**	**520**	**728**	**728**	**1040**	**1040**	**1248**

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и

выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	**Основы здорового образа жизни**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения; -участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального т регионального уровня	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, мастер-классы, с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте, и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	2) Веселые старты «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА1;	1 раз в год	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1) Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»;	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров-преподавателей и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров-преподавателей. В обязательном порядке доводить до тренеров-преподавателей и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	2) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или отее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое

Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Лица, проходящие подготовку на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных этапов занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыком проводится с тренировочного этапа третьего года обучения согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

В процессе тренировочных занятий, лица, проходящие спортивную подготовку, должны последовательно освоить следующий программный материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта

3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера-преподавателя).
6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутришкольных соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутришкольных соревнований.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта спортом.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Обучающимся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки, программа которых включает повышенные спортивные нагрузки, (в том числе по допуску до участия в соревнованиях) спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска обучающийся обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:
- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:
- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:
- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить

следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «парусный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «класс - Кадет», «класс - Оптимист», «класс - парусная доска Техно», «класс - буер Ледовый оптимист»;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «парусный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации. Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» приведены в таблицах № 9 – 12 Программы.

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	15	13
2.2.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5		7	

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			8.15	9.00

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43

1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			7.30	8.00

Требования к уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 16 Программы.

Таблица № 13

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Этап спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации
1.	Этап начальной подготовки (1-3 годы подготовки)		Без предъявления требований к спортивным разрядам
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	1 год	– «третий юношеский спортивный разряд», – «второй юношеский спортивный разряд»
		2 год	– «второй юношеский спортивный разряд», – «первый юношеский спортивный разряд»
		3 год	– «первый юношеский спортивный разряд», – «третий спортивный разряд»,
3.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	4 год	– «третий спортивный разряд», – «второй спортивный разряд»
		5 год	– «второй спортивный разряд», – «первый спортивный разряд»
4.	Этап совершенствования спортивного мастерства		– «кандидат в мастера спорта»
5.	Этап высшего спортивного мастерства		– «Мастер спорта России»; – «Мастер спорта международного класса»; – «Заслуженный мастер спорта»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Теоретическая подготовка;
- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;

- Контрольные упражнения и соревнования;
- Углубленное медицинское обследование;

В Таблицах №№ 14 - 19 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 14

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	15	15	16	16	15	16	16	16	16	15	15	16	**187**
2.	Специальная физическая подготовка	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**47**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
4.	Техническая подготовка	5	5	5	6	5	6	5	5	6	5	5	5	**63**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	**6**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	**3**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	**6**
Кол-во часов в месяц:		**25**	**24**	**26**	**28**	**24**	**28**	**26**	**26**	**27**	**26**	**26**	**26**	**312**

Таблица № 15

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 2 и 3 годов обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	18	18	19	19	18	18	19	19	18	18	19	18	**221**
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	5	**62**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	**8**
4.	Техническая подготовка	7	8	8	7	8	7	8	7	8	8	8	7	**91**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	**13**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	**8**

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	**13**
Кол-во часов в месяц:		**33**	**33**	**36**	**35**	**34**	**33**	**35**	**34**	**35**	**35**	**38**	**35**	**416**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Таблица № 16

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа 1,2,3 годов обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	**234**
2.	Специальная физическая подготовка	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	**104**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	**20**
4.	Техническая подготовка	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	**114**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	**16**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	**16**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	**16**
Кол-во часов в месяц:		**40**	**44**	**45**	**42**	**42**	**47**	**40**	**44**	**45**	**42**	**42**	**47**	**520**

Таблица № 17

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа 4,5 годов обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	16	16	17	16	16	17	16	16	17	16	16	17	**196**
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	**240**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	**44**
4.	Техническая подготовка	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12	13	12	**146**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	**44**
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	**22**
Кол-во часов в месяц:		**59**	**61**	**62**	**60**	**61**	**61**	**59**	**61**	**62**	**59**	**62**	**61**	**728**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 18

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	14	15	14	15	14	15	15	15	15	15	15	15	**177**
2.	Специальная физическая подготовка	34	34	35	35	34	35	35	35	35	34	35	35	**416**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	**62**
4.	Техническая подготовка	17	17	18	17	17	18	17	17	18	17	17	18	**208**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	**62**
6.	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	**73**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	**42**
Кол-во часов в месяц:		**84**	**87**	**86**	**87**	**85**	**88**	**86**	**87**	**88**	**87**	**87**	**88**	**1040**

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 19

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	14	14	15	14	14	15	15	15	15	15	14	15	**175**
2.	Специальная физическая подготовка	45	46	46	45	46	46	45	46	46	46	46	46	**549**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	10	9	9	10	9	9	10	9	9	10	**112**
4.	Техническая подготовка	14	15	15	14	14	15	14	15	15	14	15	15	**175**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	**100**

6.	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	**62**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	7	7	**75**
Кол-во часов в месяц:		**101**	**103**	**106**	**101**	**102**	**107**	**102**	**104**	**107**	**103**	**104**	**108**	**1248**

Методические рекомендации по освоению программного материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Выбор состава учебно-тренировочных средств и методов физической подготовки яхтсмена определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства спортсмена в процессе многолетней подготовки.

Физическая подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе начальной подготовки требует особого внимания, поскольку в младшем школьном возрасте закладываются основы общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности слаженности работы всех систем организма. В этот период у спортсмена должны быть сформированы достаточно широкий круг двигательных умений (запас двигательных умений), что будет являться фундаментом в дальнейшей двигательной подготовке. Эффективная система подготовки на тренировочном этапе во многом предопределяет успешность дальнейшей многолетней подготовки. Для достижения высоких спортивных результатов следует избегать чрезмерно формированной узкой специализации, которая, хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост спортивных результатов, но в итоге к их преждевременной стабилизации. Тренировочный процесс на этом этапе приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно возрастает количество соревнований в избранных и смежных спортивных дисциплинах. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируются. Спортивная подготовка строится в большей зависимости от того, попадает ли спортсмен в сферу большого спорта или нет. Субъективная установка в любом случае может сохранить направленность к индивидуальному максимуму. Но она реализуется лишь в той мере, в какой это позволит фактически складывающиеся условия спортивного совершенствования. Для более углубленного освоения избираются комплексы упражнений, способствующие развития специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, эффективному совершенствованию ее техники и тактики. На тренировочном этапе продолжается процесс совершенствования техники и тактики. Освоения на прежнем этапе техника соревновательного упражнения закрепляется и совершенствуется, формируется вариативное владение техникой в усложненных условиях, обеспечивается ее индивидуализация. Развиваются те физические качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства и устранению возникающих ошибок. В больших циклах доминируют подготовительные периоды, соревновательный период представлен как бы в свернутом виде. Организация учебно-тренировочного процесса на этом этапе более тесно, чем в дальнейшем, связана с циклами тренировочного года, что находит отражение и в планах тренировок. В отношении применения высокоинтенсивных полноценных тренировок доказано, что только с наступлением второй

фазы половой зрелости юноши способны выдерживать большую нагрузку. Анализ возрастного диапазона, когда достигаются высшие спортивные результаты, показал, что наибольшая вероятность стать участником Олимпийских игр, приходится на возраст 21-24 года. Важность этапа подготовки яхтсменов юниорского возраста обусловлена тем, что начало периода приходится на зону первых больших успехов, а окончание – на зону оптимальных возможностей. В парусном спорте средний возраст, когда спортсмен начинает устойчиво показывать высокие результаты, приходится на 21-25 лет, причем для достижения таких результатов необходимо затратить 6-8 лет целенаправленной тренировки.

Общая физическая подготовка включает в себя: комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Упражнения, ориентированные на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде парусного спорта.

Специальная физическая подготовка - предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. Передвижение на яхте по различной местности, характерной для парусного спорта, решение специальных тактических задач, преимущественно направленных на увеличение аэробной и анаэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специальной силы, скоростных качеств, специфичных для яхтсмена.

Основные положения и принципы подготовки

Процесс многолетней подготовки яхтсменов-разрядников высшей квалификации направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению. Планирование и проведение тренировочного процесса осуществляются на основе следующих принципов:

- Принцип индивидуализации. Воздействие на организм и психику спортсмена только тогда дает положительный результат и обеспечивает быстрый рост физических и психологических качеств, когда осуществляется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, текущего состояния его тренированности, особенностей его мотивационной сферы.
- Принцип доступности. На каждом из этапов подготовки требования (нагрузка, контрольные задания) должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена. Принцип доступности включает в себя требования постепенности и нарастания нагрузок.
- Принцип цикличности. Периодизация тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объему нагрузок - существенная черта современного тренировочного процесса.
- Принцип рационального чередования нагрузок и отдыха. Тренировочный процесс только тогда дает положительные результаты, когда тренер-преподаватель планирует не только нагрузки, но и постоянно контролирует состояние спортсмена, уделяет равное внимание восстановлению организма и психики спортсмена.

Виды подготовки

Система представляет собой оптимальное сочетание основных видов подготовки, а тренировочная работа по каждому из видов подготовки строится по принципу взаимной дополнительности и увязывается с конечными целями.

К числу основных видов спортивной подготовки принято относить:

- физическая подготовка (общая и специальная);
- специальная подготовка (практические тренировки на воде), включая:
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- практическая настройка яхты.
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- работа с материальной частью.

Только лица, имеющие квалификационное звание, получают право на управление спортивными парусными судами в пределах установленной для них компетенции и несут ответственность за безаварийность плавания, безопасность находящихся на борту людей, сохранение судов и судового имущества, соблюдение законов Российской Федерации, международного законодательства, а также законов государств, в водах которых осуществляется плавание.

Существует единая система предусматривающая следующие судоводительские квалификационные звания для яхт прибрежного плавания, ледовых яхт (буеров) и прочих устройств, движущихся за счет взаимодействия ветра и паруса:

Рулевые яхт дневного прибрежного плавания:

1. Юный рулевой
2. Яхтенный рулевой 3-го класса
3. Яхтенный рулевой 2-го класса

Необходимые условия соблюдения техники безопасности при проведении занятий на воде:

- обеспечение каждого занимающегося спасательными принадлежностями;
- проверка исправности необходимого снабжения, правильности вооружения яхты;
- проведение занятий только на исправной материальной части;
- наличие исправных спасательных плав-средств, готовых к немедленному использованию.
- обязательная запись в вахтенном журнале на выход.
- ответственность при проведении занятий возлагается на тренера-преподавателя.

Квалификационные звания присваиваются лицам, обладающим практическим опытом управления спортивными парусными и парусномоторными судами в объеме, предусмотренном «Положением о квалификации» яхтенного рулевого и сдавшим теоретические и практические экзамены.

Права лиц, которым присвоены квалификационные звания.

1. Яхтсмены, которым присвоены квалификационные звания, имеют право:

Юный рулевой — мальчики и девочки 9 лет и старше - управлять швертботом с парусностью до б кв. м. только в дневное время под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя, а также участвовать в любых соревнованиях календаря юношей \девушек, в соответствии с положением о соревнованиях.

Яхтенный рулевой 3-го класса:

Юноши / девушки 12 лет и старше — управлять швертботом с парусностью до 12 кв. м. только в дневное время суток под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя, а также участвовать в любых соревнованиях календаря юношей /девушек, в соответствии с положением о соревнованиях.

Яхтенный рулевой 2-го класса

Юноши / девушки 14 лет и старше — управлять яхтой (швертботом) с парусностью до 30 кв. м. только в дневное время суток, а также участвовать в любых соревнованиях календаря юношей \девушек, в соответствии с положением о соревнованиях.
Водитель буера - юноши старше 12 лет и взрослые управлять буерами любого класса на тренировках и соревнованиях, в соответствии с положением о соревнованиях.
Водитель парусной доски — юноши / девушки старше 12 лет и взрослые - только в дневное время под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя, а также участвовать в любых соревнованиях календаря юношей \девушек, в соответствии с положением о соревнованиях.

Водитель парусной лыжи — юноши / девушки старше 14 лет и взрослые - только в дневное время под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя, а также участвовать в любых соревнованиях календаря юношей \девушек, в соответствии с положением о соревнованиях.

Требования к кандидатам на присвоение квалификационных званий

1. Помимо ограничений яхтсмены, претендующие на присвоение квалификационных званий, должны предъявить действующее свидетельство (диплом) о предыдущем квалификационном звании за исключением звания «Юного рулевого».

2. Квалификационные звания могут быть присвоены яхтсменам:

• прошедшим соответствующий курс теоретической подготовки и успешно сдавшим практические испытания в соответствии с Программой;

• выполнившим перечисленные ниже требования:

а) Звание «Рулевой” - юным яхтсменом, начиная с 9-летнего возраста после приобретения ими начальных практических навыков по управлению швертботами с парусностью до 6 кв. м.;

б) Звание “Яхтенный рулевой 3-го класса” - взрослым яхтсменам и юношам (девушкам), начиная с 12-летнего возраста, сдавшим практические испытания и теоретический экзамен по управлению швертботами и легкими яхтами с парусами общей площадью до12 кв. м.

в) Звание “Яхтенный рулевой 2-го класса” - взрослым яхтсменам и юношам (девушкам), начиная с 14-летнего возраста, имеющим стаж занятий парусным спортом не менее двух лет, совершившим не менее одного дальнего плавания (не менее 100 м/миль), сдавшим теоретические экзамены и практические испытания по управлению яхтой (швертботом) с парусностью до 30 кв. м.

г) Звание «Водитель буера» - присваивается лицам, достигшим 16-летнего возраста, имеющим стаж хождения на буерах в качестве шкотового не менее одного сезона, сдавшим теоретический и практический экзамены.

д) Звание «Водитель парусной доской» — присваивается лицам старше 12 лет, имеющим практические навыки управления парусной доской и сдавшим теоретический и практический экзамен.

Одним из требований в парусном спорте является ознакомление и подписание спортсменом-яхтсменом Кодекса поведения в природной среде в процессе тренировок и соревнований.

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Таблица № 20

Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп начальной подготовки

Тема		Год подготовки		
		1-й	2-й	3-й
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	2
2.	Парусный спорт как вид спорта. Составляющие компоненты спортивной подготовки.	4	6	6
3.	Влияние занятий парусным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека.	6	6	6
4.	Гигиенические основы парусного спорта.	4	4	6
5.	Основы безопасности при занятиях парусным спортом.	6	6	6
6.	Техническое обслуживание яхт.	1	2	6
7.	Техническая подготовка яхтсменов.	1	4	4
Итого:		**24**	**30**	**36**

Таблица № 21

Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года (начальной спортивной специализации)

Тема		Год подготовки		
		1-й	2-й	3-й
1.	Зарождение и основные периоды развития парусного спорта.	2	2	2
2.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий парусным спортом.	4	4	6
3.	Гигиенические основы занятия парусным спортом.	4	4	6
4.	Основы техники безопасности при занятиях парусным спортом.	6	8	8
5.	Техническое обслуживание яхт.	6	8	8
6.	Общая характеристика спортивной подготовки в парусном спорте.	2	4	4
7.	Средства и методы подготовки яхтсмена.	4	4	4
8.	Физическая подготовка яхтсмена.	4	4	4
9.	Техническая подготовка яхтсмена.	4	4	6
10.	Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности яхтсмена.	4	4	4
11.	Соревновательная подготовка яхтсмена.	4	4	4
12.	Нагрузка и учебно-тренировочный эффект	4	4	4
	Итого:	**48**	**54**	**60**

Таблица № 22

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки для групп учебно-тренировочного этапа 4, 5 годов подготовки (углубленная спортивная специализация)

Тема		Год подготовки
1.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий парусным спортом.	6
2.	Основы безопасности занятий парусным спортом.	8
3.	Техническое обслуживание яхт.	8
4.	Организация и судейство соревнований по парусному спорту.	6
5.	Средства и методы подготовки яхтсмена.	4
6.	Нагрузка и учебно-тренировочный эффект.	4
7.	Физическая подготовка яхтсмена	4
8.	Тактическая подготовка яхтсмена	6
9.	Психологическая подготовка яхтсмена	6
10.	Соревновательная подготовка яхтсмена.	6
11.	Система факторов, повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности яхтсмена.	4
12.	Основы построения системы подготовки яхтсмена.	4
	Итого:	**66**

Таблица № 23

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Тема		Этапы	
		ССМ	**ВСМ**
1.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий парусным спортом.	8	8
2.	Основы безопасности занятий парусным спортом.	8	8
3.	Техническое обслуживание яхт.	8	8
4.	Организация и судейство соревнований по парусному спорту.	8	8
5.	Средства и методы подготовки яхтсмена.	4	4
6.	Общая характеристика системы спортивной подготовки в парусном спорте.	4	4
7.	Физическая подготовка яхтсмена	4	4
8.	Тактическая подготовка яхтсмена	8	8
9.	Психологическая подготовка яхтсмена	8	8
10.	Соревновательная подготовка яхтсмена.	4	6
11.	Система факторов, повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности яхтсмена.	4	6
12.	Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на яхте.	4	6
	Итого:	**72**	**78**

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «парусный спорт относятся:

- сложная биомеханическая система функционального взаимодействия спортсмена и парусной яхты;
- воздействие на обучающихся внешних природных воздействий (встречного потока воздуха, силы ветра, встречной и (или) боковой волны, различных температурных воздействий);
- нахождение обучающегося при преодолении сил внешнего сопротивления в непривычном положении, выполнение непривычных движений ациклического характера в зависимости от возникшей ситуации);
- точное и неукоснительное соблюдение Правил безопасности во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований на водных акваториях (пруд, река, озеро море, океан);
- большой объем проведения практических занятий в помещениях и вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);
- наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении практических занятий и спортивных соревнований;
- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «парусный спорт».

Практические занятия по спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, при ее проведении на открытых природных водных объектах в составе экипажа или самостоятельно должны быть организованы с учетом неукоснительного соблюдения правил судоходства и требований обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся.

5.1. Особенности реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «парусный спорт»

С учетом специфики вида спорта «парусный спорт» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «парусный спорт» и его спортивных дисциплин определяются организацией самостоятельно;

2) Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

3) Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

4) Зачисление в Учреждение новых занимающихся старше регламентированного возраста может осуществляться в группы начальной подготовки второго года подготовки, в

зависимости от выполнения ими нормативов общей физической подготовки и оценки способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего года подготовки;

6) Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «парусный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «парусный спорт» не ниже всероссийского уровня;

7) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

8) При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта «парусный спорт»;

9) Для проведения учебно-тренировочных занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), на всех этапах кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «парусный спорт», а также иных специалистов организации, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися);

10) Допускается объединение учебно-тренировочных групп обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся этапов начальной подготовки свыше года обучения и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) первого и второго года обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) с 1 по 4 годы обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) с 3 по 4 год обучения и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения и свыше года обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

При объединении обучающихся на разных этапах спортивной подготовки в одну группу рекомендуется следовать следующим положениям:

- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный программой (Таблица № 1) по группе более старшего этапа спортивной подготовки;

11) Допускается объединение (при необходимости), на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на основные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

12) Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

13) Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

14) Организация и проведение учебно-тренировочных занятий осуществляется как в стационарных крытых объектах (спортивные залы, тренажерный зал, класс теоретической подготовки и т.п.) так и на природных объектах (парковые и лесопарковые зоны без специально оборудованной инфраструктуры, береговые зоны и водные акватории прудов, рек, озер, морей и океанов). Выбор учебно-тренировочных средств и мест занятий осуществляется в зависимости от задач конкретного учебно-тренировочного занятия.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Требования к материально-техническим условиям.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных

мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1
2.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок и тренировок	штук	10
3.	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	3
4.	Круг спасательный	штук	6
5.	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1
6.	Рация	комплект	10
7.	Горн пневматический	штук	1
8.	Спортивная парусная доска	штук	12
9.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 6 м^2)	штук	12
10.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12
11.	Трос спасательный	метр	200
12.	Флаги международного свода сигналов	комплект	2
13.	Оборудование парусной яхты:		
14.	Швертбот		6
15.	Мачта	комплект	6
16.	Гик*	комплект	6
17.	Краспицы	комплект	12
18.	Рулевое устройство (коробка, 2 удлинителя, румпель, плавник)	комплект	6
19.	Бушприт	шт.	6
20.	Шверт	шт.	6

*В зависимости от модели яхты гик может быть представлен как единое устройство для крепления и управления парусом (в штуках), так и составное устройство, состоящее из нескольких частей.

Таблица № 25

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				До года		Свыше года							
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Парус	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1	1	1
2.	Плавник	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	2	1	2
3.	Рангоут	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,25	2	0,5	1	1	1
4.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 22 м^2)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	0,5	5	0,75	5	1	5
5.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса свыше 22 м^2)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	0,75	5	1	5
6.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 10 м^2)	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	-	-	-	-	-	-
7.	Такелаж	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,55	2	0,75	2	1	1

Таблица № 26

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	1	5	1	5	1	5	1	5
2.	Костюм непромокаемый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка непромокаемая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Неопреновые сапожки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Неопреновый костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6.	Перчатки яхтенные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
8.	Пояс трапеционный для шкотовых парусных судов (двоек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
9.	Шорты откреночные неопреновые для рулевых парусных судов (одиночек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденным приказом Минтруда России
от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
5. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 943 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 05 декабря 2022 г., регистрационный № 71373);
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий»;
7. Чеслав Мархай. «Теория плавания под парусами». ФиС, 1970 г.
8. И.К. Лазурка. «Тренировка яхтсмена». Рига, 1961 г.
9. Ю.А. Ларин, Ю.В. Пильчин. «Подготовка яхтсмена-гонщика». ФиС, 1981 г.
10. Ян Проктор. «Плавание под парусами». «Гидрометиздат», 1981 г.
11. А.А. Чумаков. «Школа парусного спорта». ФиС, 1981 г.
12. К. Егер, Г. Оельшпегель. «Юным спортсменам о тренировке». ФиС, 1975 г.
13. «Программа для ДЮСШ и ШВСМ по парусному спорту». Москва, 1978 г.
14. А.А. Тер-Ованесян. «Педагогические основы физического воспитания». ФиС, 1978 г.
15. Ю.А. Ларин. «Спортивная подготовка яхтсмена». Феникс, 2005 г.
16. Иво Шуппе. «Парусный спорт». АСТ-Астель, 2005 г.
17. Стив Слейт. «Все о парусном спорте». АСТ-Астель, 2005 г.
18. Школа яхтенного рулевого (Григорьев Н.В. и др.) М.. ФиС, 1987

7.2 Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов

1. Сайт Министерства спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/
2. Сайт ФГБУ ФЦСПР: https://www.fcpsr.ru/
3. Сайт Федерации парусного спорта России: http:// vfps.ru
4. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
5. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
6. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 41 (Сорок один) стр. (лист.),
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ В.И. Сизинцев