

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ
СПОРТА ИМЕНИ Ю.С. ТЮКАЛОВА»**

ПРИНЯТА

Решением педагогического
совета СПб ГБУ ДО СШОР
«ШВСМ по ВВС
им. Ю.С. Тюкалова»

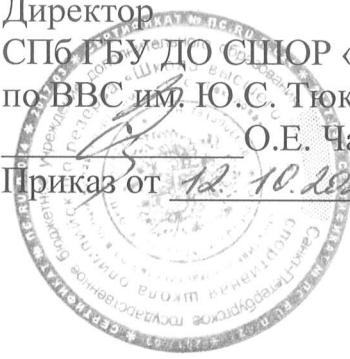
Протокол от 24.09.2026 № 10

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «ШВСМ
по ВВС им. Ю.С. Тюкалова»

О.Е. Часовникова

Приказ от 12.10.2026 № 225-ОД



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

Программа разработана: с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 22.07.2026 № 653 и в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 956

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 2 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы – разработчики:

Ткачук Ю.И. заместитель директора по УСР
Семина Т.Б. инструктор-методист

**Санкт-Петербург
2026 год**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт – (далее – Программа)
1.2.	Цели Программы
2.	Характеристика Программы
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
2.2.	Объем Программы
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план
2.5.	Календарный план воспитательной работы
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
3.	Система контроля
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях
3.2.	Оценка результатов освоения Программы
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки
4.	Рабочая программа по виду спорта парусный спорт
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4.2.	Учебно-тематический план
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт»
6.	Условия реализации Программы
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы
6.2.	Кадровые условия реализации Программы
6.3.	Сетевая форма реализации Программы
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы
6.5.	Иные условия реализации Программы
	Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план
	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы
	Приложение 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
	Приложение 4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки
	Приложение 5. Учебно-тематический план

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 956 (далее – ФССП).

Таблица 1 - Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «парусный спорт» - 038 000 5611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
класс - 470	038	007	1	8	1	1	Я
класс - 470 - смешанный	038	059	1	6	1	1	Я
класс - 29-й	038	046	1	8	1	1	Я
класс - 49-й	038	008	1	6	1	1	А
класс - 49-й FX	038	047	1	6	1	1	Б
класс - Европа	038	001	1	8	1	1	Я
класс - Звездный	038	002	1	8	1	1	М
класс - катамаран Торнадо	038	004	1	8	1	1	М
класс - Лазер-стандарт	038	005	1	6	1	1	А
класс - Финн	038	009	1	8	1	1	А
класс - 420	038	010	1	8	1	1	Я
класс - Дракон	038	011	1	8	1	1	Л
класс - Зум 8	038	012	1	8	1	1	Н
класс - Кадет	038	013	1	8	1	1	Н
класс - командные гонки	038	041	1	8	1	1	Н
класс - крейсерская яхта 800	038	003	1	8	1	1	Л
класс - крейсерская яхта Картер 30	038	006	1	8	1	1	Л
класс - крейсерская яхта Конрад 25P	038	014	1	8	1	1	Л
класс - крейсерская яхта Л-6	038	015	1	8	1	1	Л
класс - крейсерская яхта Четвертьтонник	038	022	1	8	1	1	Л
класс - крейсерская яхта ORC	038	023	1	8	1	1	Л
класс - Лазер-радиал	038	017	1	6	1	1	Я
класс - Лазер 4.7	038	016	1	8	1	1	Н
класс - Летучий голландец	038	018	1	8	1	1	Л
класс - Луч-мини	038	019	1	8	1	1	Н
класс - Луч-радиал	038	020	1	8	1	1	Я
класс - Луч	038	021	1	8	1	1	Я
класс - Накра 15 - смешанный	038	056	1	8	1	1	Н
класс - Накра 17 - микст	038	048	1	6	1	1	Я
класс - Оптимист	038	024	1	8	1	1	Н
класс - Снайп	038	025	1	8	1	1	Я
класс - Солинг	038	026	1	8	1	1	М
класс - Микро	038	043	1	8	1	1	Л

класс - Ракета 270	038	033	1	8	1	1	Н
класс - ЭМ-КА	038	044	1	8	1	1	Л
класс – J/70	038	055	1	8	1	1	Л
класс - MX700	038	064	1	8	1	1	Л
класс - SB20	038	054	1	8	1	1	Л
класс - доска с крылом	038	065	1	8	1	1	Я
класс - парусная доска IQF	038	057	1	6	1	1	Я
класс - парусная доска RS:X	038	042	1	8	1	1	Я
класс – парусная доска Техно	038	045	1	8	1	1	Н
класс - парусная доска Фанборд	038	028	1	8	1	1	Я
класс - парусная доска Формула	038	029	1	8	1	1	Я
класс - кайтбординг TT:R	038	060	1	8	1	1	Я
класс - кайтбординг курс-рейс	038	027	1	8	1	1	Я
класс - кайтбординг фристайл	038	049	1	8	1	1	Я
класс - кайтбординг - Формула кайт	038	061	1	6	1	1	Л
класс - кайтбординг - пара смешанная - Формула кайт	038	058	1	8	1	1	Я
класс - сноукайтинг курс-рейс - доска	038	050	3	8	1	1	Я
класс - сноукайтинг курс-рейс - лыжи	038	051	3	8	1	1	Я
класс - сноукайтинг марафон - доска	038	062	3	8	1	1	Л
класс - сноукайтинг марафон - лыжи	038	063	3	8	1	1	Л
класс - сноукайтинг фристайл - доска	038	052	3	8	1	1	Л
класс - сноукайтинг фристайл - лыжи	038	053	3	8	1	1	М
класс - радиоуправляемая яхта IOM	038	030	1	8	1	1	Я
класс - радиоуправляемая яхта 10R	038	031	1	8	1	1	Я
класс - радиоуправляемая яхта М	038	032	1	8	1	1	Н
класс - буер DN	038	034	3	8	1	1	Я
класс - буер Ледовый оптимист	038	035	3	8	1	1	Н
класс - буер Монотип XV	038	036	3	8	1	1	М
класс - Дальние плавания	038	037	1	8	1	1	Л
класс - Зимний виндсерфинг	038	038	3	8	1	1	Я
класс - Матчевые гонки	038	039	1	8	1	1	Я
класс - Пластиковый ял	038	040	1	8	1	1	А

Программа разработана СПб ГБУ ДО СШОР «ШВСМ по ВВС им. Ю.С. Тюкалова» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 22.07.2026 № 653, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки,

утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634»;

- Приказ Минспорта России от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию» (вместе с "Методическими рекомендациями о создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»);

- Приказ Минспорта России от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08 мая 2024 г. №376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.2. Цели Программы

Цели Программы: подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта парусный спорт, 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, способствующих

систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения виду спорта парусный спорт.

Программа основана на следующих принципах (особенностях) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающиеся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Парусный спорт – вид спорта, состоящий в перемещении яхты с использованием ветра и воды. Увеличение, поддержание или уменьшение скорости движения яхты обеспечивают члены экипажа, которые регулируют настройку парусов и корпуса яхты.

Соревнование по парусному спорту – спортивное соревнование, состоящее из одной или серии гонок, заключающееся в прохождении экипажем определенной дистанции (дистанций). Цель соревнования – опережение на финише стартовавших одновременно соперников по фактическому или исправленному времени, или опережение соперников по сумме набранных в отдельных гонках (заездах) очков.

Классификация соревнований.

Соревнования по парусному спорту, проводимые на территории Российской Федерации, определяются правилами вида спорта «парусный спорт». Соревнования классифицируются по категории соревнования и по характеру соревнования.

По категории соревнования. Парусные соревнования проводят как **гонки флота** (классные гонки, гонки с гандикапом) или **как гонки специального вида** (соревнования по виндсёрфингу, соревнования по кайтбордингу, матчевые гонки, командные гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки радиоуправляемых яхт, гонки крейсерских яхт).

Гонки флота – гонки, в которых одновременно участвуют все соревнующиеся между собой яхты или спортивные снаряды. Места яхт (спортивных снарядов) в гонке флота определяют по их фактическому месту на финише (гонка флота) или исправленному времени прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа (гонка с гандикапом). Соревнование состоит из нескольких гонок флота (серия гонок).

Гонки специального вида:

виндсерфинг – гонки по виндсёрфингу проводятся по правилам парусных гонок. Соревнование состоит из заездов. Заезд означает одну гонку на выбывание, «круг» состоит из нескольких заездов, а «серия на выбывание» состоит из одного или более кругов. Однако в соревнованиях на скорость «круг» состоит из одного или более скоростных «заездов». Соревнование по виндсёрфингу может включать в себя одну или более дисциплин или их видов: слалом, марафон, фристайл - гонки, в которых каждый участник соревнований встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя.

В показательных соревнованиях (фристайл) выступление спортсмена оценивается судьями за сложность, мастерство и разнообразие выполняемых элементов. Каждый выполненный элемент оценивается баллами. Лучшим считается спортсмен, набравший большее количество баллов в финальных заездах;

матчевые гонки - гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя;

командные гонки - гонки, в которых команды, состоящие из нескольких яхт (экипажей), встречаются друг с другом в определенном порядке, с последующим

выходом в финалы для определения команды-победительницы;

гонки с пересадкой экипажей - гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым в порядке, определяемым форматом, выступая каждый раз на другой яхте/снаряде, с определением победителя по количеству набранных очков;

гонки радиоуправляемых яхт – гонки, в которых «Спортсмен» означает лицо, назначенное управлять яхтой, используя радиосигналы. «Яхта» означает радиоуправляемую парусную яхту, не имеющую экипажа. Гонка состоит из одного или более заездов и считается проведенной, когда проведён последний заезд в гонке;

кайтбординг – гонки по кайтбордингу проводятся по Правилам парусных гонок;

заезды на скорость - гонки, в которых результат яхты (спортивного снаряда) основан на её скорости прохождения измеренной дистанции. Яхты (спортивные снаряды) поочередно совершают заезды по дистанции;

гонки с прямым судейством на воде – гонки с принятием решений по протестовым ситуациям арбитрами (ампайрами) непосредственно на воде во время гонки;

гонки крейсерских яхт – гонки флота, проводимые на значительном удалении от берега либо на значительные расстояния в дневное и ночное время. Места яхт определяют по их исправленным временам прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа-обмера;

По характеру соревнования. Соревнования подразделяют на личные, командные и лично-командные. **Личными** считают соревнования, в которых определяют только результаты отдельных яхт (экипажей). **Командными** являются соревнования, в которых по результатам яхт (экипажей), входящих в состав команды, определяют только место команды в соревновании. К **лично-командным** относят соревнования, в которых определяют результаты и отдельных яхт (экипажей), и команд. Подведение результатов проводит гоночный комитет.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

Этап начальной подготовки	2	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

Программа предназначена для обучающихся с 9 лет и включает этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

На этапах начальной подготовки до трех лет и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке установленные Федеральными стандартами по виду спорта «парусный спорт», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Санкт-Петербурга по виду спорта «парусный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта парусный спорт не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «парусного спорта»;
- 2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений;
- 3) максимальная наполняемость этапа начальной подготовки и

учебно-тренировочных этапе (этапе спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2;

4) наполняемость этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - определенный в федеральном стандарте по соответствующему виду спорта, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Объем программы представлен в таблице 3.

Таблица 3 - Объем Программы

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	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

В зависимости от специфики вида спорта «парусный спорт» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки и иные мероприятия по виду спорта «парусный спорт».

Годовой учебно-тренировочный план содержит следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Представлены разделы, в которых раскрывается содержание медико-восстановительных мероприятий, проводимых в Учреждении, содержание судейской и инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольно-переводные нормативы на каждом из этапов спортивной

подготовки.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Освоение программы осуществляется в рамках учебно-тренировочных и теоретических занятий (групповых, индивидуальных, смешанных).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и 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;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся по виду спорта парусный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт».

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) включают в себя мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня, а также специальные тренировочные мероприятия и проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий

(сборов). Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4 - Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	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 по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	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		

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных

мероприятиях (сборах) формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих команды, состоящие из двух человек и более).

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта (спортивной дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие 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 мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации (Санкт-Петербурга), календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.
Таблица 5 - Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	3	5	6
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	3	4

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающиеся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Для обучающихся парусного спорта на этапе начальной подготовке 1-го и 2-го года контрольными соревнованиями являются межмуниципальные и городские соревнования Первенство «ШВСМ по ВВС им. Ю.С.Тюкалова», «Майская регата».

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) отборочными соревнованиями будут «Первенство Санкт-Петербурга до 17 лет» и «Первенство Санкт-Петербурга до 19 лет», для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Первенство Санкт-Петербурга до 23 лет», «Чемпионат Санкт-Петербурга», для этапа высшего спортивного мастерства - «Чемпионат Санкт-Петербурга» и «Чемпионат России».

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) основные соревнования – Всероссийские соревнования до 15 лет, Первенство России до 17 лет, Первенство России до 19 лет», для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Первенство России до 19 лет»,

«Первенство России до 23 лет», «Чемпионат России», для этапа высшего

спортивного мастерства – «Чемпионат России», «Чемпионат Европы», «Чемпионат Мира».

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Санкт-Петербурга и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации по парусному спорту.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу обучающимся по индивидуальным планам спортивной подготовки и самостоятельной подготовки.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей и девушек, юниоров и юниорок и взрослых обучающихся;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные

периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

Аттестация.

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта парусный спорт;

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Под «системой отбора» понимается комплекс мероприятий по выявлению, отбору, поддержке и комплексному сопровождению спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию, реализуемых на этапах отбора.

Комплексное сопровождение - комплексный контроль учебно-тренировочного процесса спортивно одаренных детей в соответствии с основными требованиями Программы, в состав которой входят: планирование учебно-тренировочного процесса, контроль показателей физической подготовленности, контроль здоровья занимающихся, соответствие спортивных результатов заявленным требованиям, оценка соревновательной деятельности.

Под «спортивно одаренными детьми» рекомендуется понимать детей, обладающих комплексом физических, психологических задатков, способностей и (или) двигательных умений, морфологическими и другими характеристиками, необходимыми для прохождения ими спортивной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в составе спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

- просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Отбор включает в себя 4 этапа, которые реализуются на основе принципов последовательности и преемственности с использованием механизмов отбора, а именно: Учреждение применяет различные, в зависимости от этапа отбора, методы отбора и предоставляет данные о результатах отбора (с учетом критериев отбора) региональным центрам спортивной подготовки для ведения единой базы данных спортивно одаренных детей с целью выстраивания эффективной системы выявления и отбора спортивно одаренных детей на региональном уровне.

Первый этап отбора реализуется на спортивно-оздоровительном этапе (первичный отбор и спортивная ориентация).

Второй этап отбора направлен на комплектование групп на этапе начальной подготовки (в том числе, при переводе со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки) из числа детей, прошедших индивидуальный отбор, заключающийся в выявлении у детей физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы спортивной подготовки. При проведении индивидуального отбора используются методы анализа выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирования, предварительного просмотра.

Третий этап отбора направлен на комплектование групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия спортивного потенциала спортивно одаренных детей, проходящих спортивную подготовку, необходимого для включения в спортивные сборные команды.

Четвертый этап отбора направлен на выявление спортивно одаренных детей при комплектовании групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, способных войти в составы спортивных сборных команд Санкт-Петербурга, спортивных сборных команд Российской Федерации.

В целях выстраивания эффективной системы отбора Учреждение реализует меры по сохранению контингента обучающихся, в том числе при несоответствии результатов прохождения спортивной подготовки, установленных примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, содействует спортивно одаренным детям в продолжении прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки, для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и

закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом приложения № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта парусный спорт.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также, воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий,

соревнований и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения учащихся спортивных школ к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, бережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в

рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории. Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Учреждение проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта и др.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2 к Программе.

2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе, использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными

федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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 для здоровья обучающихся, 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 обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении, 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. Обучающиеся 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 обучающегося.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
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 обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающегося 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, размещается на информационном стенде Учреждения. Также, на сайте Учреждения в сети Интернет актуализирован раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Обучающиеся и другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в внесоревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающиеся, тренеров-преподавателей, родителей, персонала обучающегося и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о путях тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном антидопинговом Кодексе, международных стандартах;

- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право обучающихся (спортсменов) участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливости равенство для всех спортсменов,
- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

Образование - повышение осведомленности, информирование, коммуникация, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание - исключение потенциальных допиров путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

Выявление – эффективная система тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Спортсменов и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

Приведение в исполнение – вынесение решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, 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. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс был разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека. Фундаментальное обоснование необходимости Всемирного антидопингового кодекса.

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое

стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого Обучающегося.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья обучающихся и предоставляют обучающим возможность добиваться превосходства без использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта - это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

- здоровье;
- этика, справедливость и честность;
- права Спортсменов в соответствии с Кодексом;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре. Допинг в корне противоречит духу спорта.

Ко второму уровню относятся международные стандарты и технические документы. Таких стандартов восемь:

1. ***Запрещенный список*** представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками;
- субстанция или метод опасны для здоровья обучающегося;
- субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

- субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- субстанции, запрещенные все время;
- субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

2. Международный Стандарт по терапевтическому использованию.

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой

организации. Цель международного стандарта по терапевтическому использованию является установление:

- условий, при наличии которых выдается разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие запрещенной субстанции в пробе обучающегося либо использование обучающимся или попытку использования, обладание и (или) назначение или попытку назначения запрещенной субстанции или запрещенного метода в терапевтических целях;
- обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;
- процесса подачи обучающимся запроса на ТИ;
- процесса получения обучающимся признания ТИ, выданного одной антидопинговой организацией, другой антидопинговой организацией;
- процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на ТИ.

Критериями выдачи разрешения являются:

- возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод;
- терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода;
- отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

3. Стандарт Тестирование и расследования. Целью международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления обучающегося и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.

4. Стандарт для лабораторий. Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации. Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

6. Стандарт «Обработка результатов». Целью международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей

Антидопинговых организаций в отношении обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов обработки результатов, в настоящем Международном стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения последствий нарушения антидопинговых правил и проведения процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон.

Международный стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон устанавливает:

- роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия;
- поддержка и помощь, которую ВАДА предложит подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам;
- средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и международным стандартам;
- возможности и поддержку, которые ВАДА предложит подписавшимся сторонам по исправлению несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие;
- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если подписавшаяся сторона не исправляет несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для обучающихся и других лиц;
- диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела;
- процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие.

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодексу антидопинговых правил и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорта и во всех странах для того, чтобы чистые были обучающиеся уверены в том, что соревнования происходят честно, с одинаковыми условиями у всех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

8. Стандарт по образованию. Общая основополагающая цель Ммждународного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство обучающихся хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены

использовать Запрещенные субстанции или методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь обучающегося и другим лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство обучающегося с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе образования, а не допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль - это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к обучающемуся (спортсмену) – независимый дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающегося международного уровня проводит спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и внесоревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая

история и другие.

Внесоревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. Внесоревновательный контроль обучающихся, включенных в пулы тестирования, координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающихся и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Обучающиеся, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о не предоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у обучающихся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил. Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные обучающимся на соревновании, аннулируются, а обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2* до 4 лет;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года;
- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года*;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года;
- фальсификация или попытка фальсификации - 4 года;
- обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года;
- распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока;
- назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока;
- соучастие - от 2 до пожизненного срока;
- запрещенное сотрудничество - 2 года;
- действие обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам - от 2 лет до пожизненного срока.

Смягчение санкций.

Обучающийся имеет право предоставить обоснования для отмены или

сокращения санкций. Если обучающийся может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор).

Незначительная вина.

Если обучающийся может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание обучающимся о нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как обучающийся осознал, что ему грозит разоблачение.

Неоднократные нарушения.

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

Запрет на участие в период дисквалификации.

Дисквалифицированный обучающийся не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой обучающийся может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, обучающийся, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Финансовые санкции.

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

Обязанности обучающегося.

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.
10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

Права обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;

2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающихся и обучающихся с ограниченными физическими возможностями.

Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы. Персонал обучающегося обязан:
 1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;
 2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;
 3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
 4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;
 5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию. Если доказана причастность персонала к нарушению обучающимся антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

Санкции по отношению к персоналу обучающегося:

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в

нарушении обучающимся антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.

2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним обучающимся и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.

3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом обучающегося, 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 от ее 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 обучающегося - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персоналкоманды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся (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 обучающегося, 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 обучающемуся (спортсмену), который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсмена, 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении 3.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки,

необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта серфинг, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации. Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта серфинг, приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6.

Таблица 6 – План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

высшего спортивного мастерства	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории

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

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (далее соответственно - Программы медицинских осмотров), включая углубленные медицинские обследования спортсменов (далее - УМО) в следующие сроки: 1 раз в 12 месяцев на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, 1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (в том числе в соответствии с этапом спортивной подготовки, на который зачисляется лицо в организацию, осуществляющее спортивную подготовку)

На основании данных медицинского осмотра и УМО лиц, занимающихся физической культурой и спортом, врачом определяется группа здоровья и выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), по форме приложения № 2 к Приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее -Приказ 484-н) на бумажном носителе и (или) в форме электронного документа в соответствии с порядком организации системы документооборота в сфере охраны здоровья в части ведения медицинской документации в форме электронных документов:

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, определяются врачом по спортивной медицине с учетом состояния здоровья лица, занимающегося физической культурой и спортом, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

Проведение очередного медицинского осмотра или УМО до срока окончания действия медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), выданного по результатам медицинского осмотра или УМО, допускается не ранее чем за месяц до истечения срока его действия.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся спортом, включает:

- **этапные (периодические) медицинские** обследования обучающихся, которые проводятся на различных этапах спортивной подготовки, а также после заболеваний;
- **УМО**, которые проводятся для получения информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности;
- **текущие медицинские обследования** обучающихся, которые осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам;
- **наблюдение врачом по спортивной медицине совместно с тренером - преподавателем** обучающихся, занимающихся спортом, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства (далее - врачебно-педагогическое наблюдение).

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- для определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения оптимальной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые

учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.

Лицо, желающее заниматься физической культурой и спортом и имеющее либо медицинское заключение, либо медицинское заключение, оформленное в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15.04.2026 г. № 286н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений» (далее - приказ № 286н) по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе с установленной первой или второй группой здоровья, либо основной медицинской группе для занятий физической культурой, в соответствии с приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 апреля 2025 г. № 211н «Об утверждении порядка прохождения несовершеннолетними профилактических медицинских осмотров, учетной формы № 030-ПО/у «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», порядка ее ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения № 030-ПО/о «Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних», порядка ее заполнения» (далее - приказ № 211н) допускается к занятиям спортом на этапе начальной подготовки.

Лица занимающиеся физической культурой и спортом, имеющие медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе для допуска к мероприятиям, в рамках подготовки спортивного резерва и включенных в физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, федеральной территории «Сириус», муниципальных образований (далее - Единый календарный план), программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья, направляются на осмотр к врачу по спортивной медицине для проведения дополнительных обследований, предусмотренных приложением № 1 к Порядку Приказа 484-н. Несовершеннолетними также представляется карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего, утвержденная приказом № 211н или карта учета профилактического медицинского осмотра (диспансеризации), утвержденная приказом № 201н или сведения о наличии (отсутствии) у пациента заболеваний, результатах медицинского обследования и (или) лечения, выданного в соответствии с приказом № 286н.

На основании данных осмотра и дополнительных обследований врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) по форме приложения № 2 к Приказу 484-н на бумажном носителе и (или) в форме электронного документа. Срок действия данного медицинского заключения не может составлять более одного года.

Основанием для допуска обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки, к спортивным мероприятиям, включенным в Единый календарный план, является

наличие у них медицинского заключения о допуске к участию в спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) по форме приложения № 2 к настоящему Приказу 484-н.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, определяются врачом по спортивной медицине с учетом состояния здоровья лица, занимающегося физической культурой и спортом, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в многодневных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

Медико-биологические восстановительные средства включают:

1. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа гребца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион гребца парусного спорта должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

2. Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Виды массажа: ручной, вибрационный, точечный).

3. Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности обучающиеся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

4. Физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое облучение, электрофорез и др.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг,

слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театр. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка, проводить которую можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающиеся, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающиеся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность обучающиеся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 7.

Таблица 7 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной Подготовки (по всем годам)	Этапные (периодические) медицинские обследования	В течение года
	Углубленные медицинские обследования	ежегодно
	Текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по всем годам	Этапные (периодические) медицинские обследования	В течение года
	Углубленные медицинские обследования	ежегодно
	Текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Этапные (периодические) медицинские обследования	В течение года
	Углубленные медицинские обследования	каждые 6 месяцев
	Текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года, 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).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать 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;
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 нарушать их;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта", не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 и не нарушать их;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса";

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, 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 успеваемости и промежуточные аттестации являются составляющими системы контроля за качеством освоения обучающимися Программы.

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой

Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся в Учреждении

направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для выполнения обучающимися требований к результатам освоения Программы.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть Программы.

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях).

Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом программы, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

Основными формами текущего контроля успеваемости по Программе являются:

- оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;
- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях).

При текущем контроле успеваемости обучающихся по Программе применяется безотметочная система оценивания

Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения обучающимися Программы по итогам каждого учебного года обучения (этапа спортивной подготовки).

В процессе промежуточной аттестации оцениваются показатели уровня подготовленности обучающихся по итогам учебного года.

Перевод обучающихся по Программе на следующий период обучения (учебный год) осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным Программой, с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине).

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и квалификационных требований.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании календарного года один раз в год, с октября по ноябрь месяц. Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для обучающихся согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

Содержание (требования, нормативы) промежуточной аттестации определяется с учетом этапа спортивной подготовки (уровня подготовки), вида спорта, пола обучающегося и других параметров на основании Программы и в соответствии с требованиями к результатам прохождения Программы.

В Учреждении устанавливаются следующие основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- *мониторинг участия / оценка результатов выступлений* обучающихся на официальных спортивных соревнованиях (таблица 8);
- *сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний)* по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.) (таблица 9-12);
- *вопросы по видам подготовки по теории и методике физической культуры и спорта в соответствии с темами учебно-тематического плана (таблица 13);*
- *мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов* (на основании результатов участия в соревнованиях);

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и протоколах промежуточной аттестации обучающихся. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии. На основании полученных результатов тестов формируется протокол сдачи нормативов с оценкой «зачтено» или «не зачтено» и указанием показанного результата.

Непрохождение промежуточной аттестации признается академической задолженностью.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой (академическая задолженность), обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение может осуществить перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) при условии ее реализации Учреждением, соответствия обучающегося возрастным критериям и наличия вакантных мест.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон по причине болезни обучающегося (временной нетрудоспособности), травмы допускается по Программе:

- для обучающихся этапа начальной подготовки по решению учреждения;
- для обучающихся этапов учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по решению Учреждения по согласованию с Комиссией Комитета в случае невозможности ее проведения для обучающегося.

Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию или имеющим академическую задолженность по Программе может быть предоставлена возможность продолжить обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Решение о переносе сроков проведения промежуточной аттестации применительно к каждому обучающемуся с указанием оснований оформляется решением педагогического совета Учреждения и доводится до сведения тренера-преподавателя и обучающегося, родителей (законных представителей) обучающегося.

Таблица 8 - Критерии результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта парусный спорт

Этап подготовки	Наименования соревнований	Занятые места
Начальная подготовка	«Кубок ШВСМ по ВВС»	1-10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первенство Санкт-Петербурга,	1-10
	Первенство Санкт-Петербурга до 17 лет, Первенство Санкт-Петербурга до 19 лет	1-6
	Всероссийские соревнования до 15 лет, Первенство России до 17 лет	участие
	ВС «Майская регата»	1-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первенство Санкт-Петербурга до 17 лет, Первенство Санкт-Петербурга до 19 лет, Первенство Санкт-Петербурга до 23 лет	1-6
	Всероссийские соревнования до 17 лет	1-8
	Первенство России до 17 лет	1-12
	Первенство России до 19 лет	1-10
	Первенство России до 23 лет	1-6
Этап высшего спортивного мастерства	Чемпионат Санкт-Петербурга	1-4
	Первенство России до 23 лет	1-4
	Чемпионат России	1-10

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 9-12.

Прием нормативов осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями по организации тестирования.

Таблица 9 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

№	Единица	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
---	---------	---------------------------	------------------------------

п/п	Упражнения	измерения	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.2.	Подтягивание из виса навысокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	25	22
1.6.	Подтягивание из висалежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7
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 спинеза 20 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		7	

Таблица 10 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пловцов «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
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	
			13	7
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			33	28
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	
			13	10

2.2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени
3. Уровень спортивной квалификации			
Этап спортивной подготовки		Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
		свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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	
			8.00	9.55
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 30с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 50 м	мин. с	не более	
			0.48	0.59
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин. с	не более	

			8.00	9.55
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			218	183
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.48	0.58
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастера спорта России»			

Таблица 13 - Вопросы по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Номер вопроса	Вопросы
Этап начальной подготовки	1	История возникновения вида спорта и его развитие.
	2	Развитие вида спорта по направлению деятельности в Санкт-Петербурге.
	3	География вида спорта по направлению деятельности в Российской Федерации.
	4	Понятие о физической культуре и спорте.
	5	Расписание учебно-тренировочного занятия.
	6	Роль правильного питания в жизнедеятельности спортсмена.
	7	Понятие о гигиене и санитарии.
	8	Гигиенические требования к одежде и обуви.
	9	Основные понятия о технике в выбранном виде спорта.
	10	Права и обязанности участников спортивных соревнований.
	11	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	12	Правила безопасности проведения занятий по виду спорта.
	13	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.
	14	Основные правила закаливания.
	15	Запрещенные вещества и методы в спорте.
	16	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов.
	17	Профилактика простудных заболеваний.
	18	Понятие о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
	19	Понятие о травматизме.
	20	Дневник самоконтроля.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
	2	Зарождение олимпийского движения.
	3	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.
	4	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
	5	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	6	Техника в выбранном виде спорта.
	7	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.
	8	Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК
	9	Классификация спортивных соревнований.
	10	Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	11	Спортивная техника и тактика.
	12	Характеристика психологической подготовки.
	13	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для видов спорта,

		подготовка к эксплуатации, уход и хранение
	14	Классификация и типы спортивных соревнований
	15	Структура и содержание Дневника обучающегося
	16	Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу.
	17	Запрещенные вещества и методы в спорте.
	18	Профилактика простудных заболеваний.
	19	Права и обязанности участников спортивных соревнований
	20	Профилактика применения наркотических веществ
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	2	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	3	Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки.
	4	Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	5	Техника в выбранном виде спорта.
	6	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.
	7	Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.
	8	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	9	Основные функции и особенности спортивных соревнований.
	10	Судейство спортивных соревнований.
	11	Индивидуальный план спортивной подготовки.
	12	Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	13	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий
	14	Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности.
	15	Медико-биологические средства восстановления.
	16	Профилактика применения наркотических веществ.
	17	Запрещенные вещества и методы в спорте.
	18	БАДы в спорте.
	19	Профилактика простудных заболеваний.
	20	Правила вида спорта. Участники соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	1	Патриотическое и нравственное воспитание.
	2	Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	3	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
	4	Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности
	5	Система спортивных соревнований.
	6	Основные направления спортивной тренировки.
	7	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая функции).
	8	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
	9	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.
	10	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований
	11	Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	12	Индивидуальный план спортивной подготовки.
	13	Классификация и типы спортивных соревнований.
	14	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
	15	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
	16	Особенности применения различных восстановительных средств.
	17	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов.
	18	Запрещенные вещества и методы в спорте.
	19	Профилактика простудных заболеваний.
	20	Вакцинирование от простудных заболеваний.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый реализуемый этап спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены в Положении о рабочей программе тренера-преподавателя Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки представлен в приложении 4. Тренеру-преподавателю необходимо спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении 5, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» основаны на особенностях вида спорта «парусный спорт» и его спортивных дисциплин, указанных в таблице 1.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «парусный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт».

Умение плавать для обучающихся является обязательным, так как это связано с безопасностью учебно-тренировочных занятий.

Краткая характеристика спортивных дисциплин вида спорта «парусный спорт», реализуемых в Учреждении, приведена в таблице 14.

Таблица 14 - Спортивные дисциплины вида спорта «парусный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	Характеристика дисциплин вида спорта «парусный спорт»
Класс - «Оптимист»	Оптимист – международный класс – одиночка для детей от 5 до 15 лет. Площадь паруса 3,5 м кв., дина корпуса 2,4 м., вооружение – шпринтовый кэт. Применяется как для начального обучения детей, так и для соревнований. Самая массовая яхта в нашей стране и в мире. Проводятся соревнования всехуровней вплоть до первенства мира. Входит в «Политику классов молодежной сборной команды России»
Класс - «Зум 8»	Zoom 8 - международный класс – одиночка для детей и юниоров от 9 до 19лет. Площадь паруса 4,8 м кв., дина корпуса 2,65 м., вооружение – бермудский кэт. Применяется как для начального обучения детей, так и длясоревнований. Проводятся соревнования всех уровней включая до первенства мира.
Класс- «Луч-мини» Класс- «Луч-радиал	Луч - национальный класс – одиночка для юношей и девушек, мужчин и женщин. Площадь паруса 7 м. кв., длина корпуса – 4,2 м. кв., вооружение - бермудский кэт. Предназначен как для начального обучения, так и для соревнований. Проводятся соревнования всех уровней включая первенство и чемпионат России. Швертбот Луч имеет модификации, отличающиеся площадью парусности и длиной нижней секции мачты. Швертбот Луч имеет модификации, отличающиеся площадью парусности и длиной нижней секции мачты.

	<p>Луч-мини – для юношей, девушек, юниоров, юниорок (площадь парусности уменьшена до 4.7 кв.м.)</p> <p>Луч-радиал – для юношей и девушек, юниоров, юниорок, мужчин и женщин (площадь парусности уменьшена до 5.76 кв.м.; парус имеет радиальный покрой)</p>
Класс - «Лазер-стандарт»	<p>Лазер-стандарт – олимпийский класс гоночных яхт, одиночка, для юниоров (до 21 года), мужчин. Площадь паруса 7 м. кв., длина корпуса 4,2 м. Вооружение – бермудский кэт. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая Олимпийские Игры – класс для мужчин.</p> <p>Швертбот Лазер имеет модификации, отличающиеся площадью парусности и длиной нижней секции мачты. Входит в «Политику классов молодежной сборной команды России».</p>
Класс - «Лазер-радиал»	Лазер Радиал – олимпийский класс, одиночка, для юношей, девушек (до 16 и 18 лет) и женщин. Площадь паруса 5,8 м. кв., длина корпуса 4,2 м. Вооружение – бермудский кэт. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая олимпийские Игры – класс для женщин. Входит в «Политику классов молодежной сборной команды России».
Класс - «Лазер 4.7»	Лазер 4,7 – международный класс, одиночка, для юношей, девушек. Площадь паруса 4,7 м. кв., длина корпуса 4,2 м. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая первенства и чемпионаты мира. Входит в «Политику классов молодежной сборной команды России».
Класс - «Финн»	Финн - олимпийский класс гоночных яхт, одиночка, для юниоров и мужчин. Площадь паруса 10 м. кв., длина корпуса 4,7 м. Вооружение – бермудский кэт. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая Олимпийские Игры – класс для мужчин.
Класс - «420»	420 - международный класс гоночных яхт, двойка, для юниоров, юниорок (до 18 лет) и мужчин и женщин. Площадь паруса 10,85 м. кв., длина корпуса 4,2 м. Вооружение – бермудский шлюп со спинакером. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая чемпионаты и первенства Европы и мира. Входит в «Политику классов молодежной сборной команды России».
Класс - «470» смешанный	470 - олимпийский класс гоночных яхт, двойка, для юниоров, юниорок, мужчин и женщин. Площадь паруса 12,62 м. кв., длина корпуса 4,7 м. Вооружение – бермудский шлюп со спинакером и трапецией. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая Олимпийские Игры. С Олимпийских Игр 2024 года – экипаж микс (мужчина и женщина). Входит в «Политику классов молодежной сборной команды России».
Класс - «29-й»	Класс 29-й - международный класс гоночных яхт, двойка, для юношей, девушек, юниоров, юниорок и мужчин и женщин. Площадь паруса 13 м. кв., длина корпуса 4,4 м. Вооружение – бермудский шлюп с генакером и одной трапецией. Предназначен для этапов спортивной подготовки, УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая чемпионаты и первенства Европы и мира. Входит в «Политику классов молодежной сборной команды России».

Класс - «49-й» Класс - «49-й FX»	49-й - 49-й FX олимпийский классы гоночных яхт, двойка, скиф с выдвижными крыльями, для юниоров, юниорок, мужчин и женщин. Площадь паруса 20 м. кв., длина корпуса 4,9 м. Вооружение – бермудский шлюп с генакером, с 2-мя трапециями. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая Олимпийские Игры. Входит в «Политику классов молодежной сборной команды России». 49-й – класс мужской; - 49-й FX - класс женский
Класс - «Парусная доска IQ Foil »	Парусная доска IQ Foil олимпийский класс. Оборудование включает швертовую доску и парус для юниоров, юниорок, мужчин и женщин. Вооружение бермудский кэт на шарнирной мачте. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая Олимпийские Игры. Входит в «Политику классов молодежной сборной команды России».
Класс - «Парусная доска RS:X»	Парусная доска RS:X неолимпийский класс. Оборудование включает швертовую доску и парус размера (9,5 м² для мужчин и 8,5 м² для женщин, Длина доски 286 см. Вооружение бермудский кэт на шарнирной мачте. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях.
Класс - «Парусная доска Техно»	Парусная доска Техно - международный класс парусной доски (TECHNO 293, TECHNO 293 plus). Площадь паруса может быть 5,8 м. кв., 6,8 м. кв., 7,8 м. кв., 8,5 м. кв., для спортсменов разных возрастных групп. Вооружение бермудский кэт на шарнирной мачте. Предназначен для этапов спортивной подготовки НП, УТ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая Первенства мира. Входит в «Политику классов молодежной сборной команды России».
Класс - «Кайтбординг курс-рейс»	Кайтбординг курс-рейс – олимпийский класс. Направление парусного спорта, в котором основным элементом является кайт (воздушный змей), с помощью которого спортсмен создает тягу, используемую для катания по воде. Курс-рейс – прохождение трассы по заданному маршруту. Олимпийский класс с 2024 года эстафета для команды из 2-х человек микст. Предназначен для этапов спортивной подготовки ТЭ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая Олимпийские Игры.
Класс - «Кайтбординг фристайл»	Кайтбординг фристайл – международный класс, в котором основным элементом является кайт (воздушный змей), с помощью которого спортсмен создает тягу, используемую для катания по воде. Прыжки в высоту с выполнение м акробатических элементов, оцениваемые в бальной системе. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая чемпионаты и первенства мира.
Класс - «Кайтбординг фристайл»	Кайтбординг фристайл – международный класс, в котором основным элементом является кайт (воздушный змей), с помощью которого спортсмен создает тягу, используемую для катания по воде. Прыжки в высоту с выполнение м акробатических элементов, оцениваемые в бальной системе. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая чемпионаты и первенства мира.
Класс - «Сноукайтинг курс-рейс – лыжи»	Сноукайтинг курс-рейс – лыжи – международный класс, в котором основным элементом является кайт (воздушный змей), с помощью которого спортсмен создает тягу, используемую для катания по снегу на лыжах. Курс-рейс-лыжи - прохождение дистанции парусных гонок по льду или снегу. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая чемпионаты и первенства мира.

Класс - «Сноукайтинг курс-рейс – доска»	Сноукайтинг курс-рейс – доска – международный класс, в котором основным элементом является кайт (воздушный змей), с помощью которого спортсмен создает тягу, используемую для катания по снегу на сноуборде. Курс-рейс-лыжи - прохождение дистанции парусных гонок по льду или снегу. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая чемпионаты и первенства мира.
Класс - «Сноукайтинг фристайл – доска»	Сноукайтинг фристайл – доска - международный класс, в котором основным элементом является кайт (воздушный змей), с помощью которого спортсмен создает тягу, используемую для катания по снегу или льду на сноуборде. Прыжки в высоту с выполнением акробатических элементов, оцениваемые в бальной системе. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая чемпионаты и первенства мира.
Класс - «Сноукайтинг фристайл лыжи»	Сноукайтинг фристайл - лыжи - международный класс, в котором основным элементом является кайт (воздушный змей), с помощью которого спортсмен создает тягу, используемую для катания по снегу или льду на лыжах. Прыжки в высоту с выполнением акробатических элементов, оцениваемые в бальной системе. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая чемпионаты и первенства мира.
Класс - «Европа»	Класс Европа – международный класс гоночных яхт, одиночка, для юниоров, юниорок, мужчин и женщин. Площадь паруса 7 м. кв., длина корпуса 3,35 м. Вооружение – бермудский кэт. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, чемпионат и первенства мира.
Класс - «SB20»	SB20 – международный класс, экипаж 4 человека, для юниоров, юниорок, мужчин и женщин. Площадь паруса 27 м. кв., длина корпуса 6,2 м. Вооружение – бермудский шлюп с генакером. Предназначен для этапов спортивной подготовки НП с тренером в экипаже, УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях включая чемпионат мира.
Класс - «J/70»	J/70 - международный класс, экипаж 3 человека, для юниоров, юниорок, мужчин и женщин. Площадь паруса 21 м. кв., длина корпуса 6,93 м. Вооружение – бермудский шлюп с генакером. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях, включая чемпионат мира.
Класс - «Парусная доска Фанборд»	Парусная доска Фанборд – национальный класс парусной доски с различной площадью паруса для мальчиков и девочек, юношей и девушек, юниорок и юниоров, мужчин и женщин. Вооружение – бермудский кэт с свободно закрепленной мачтой. Предназначен для этапов спортивной подготовки НП, УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях включая чемпионат и первенство России.
Класс - «Зимний винсерфинг»	Зимний виндсёрфинг — международный класс, с использованием паруса и специального снаряда скольжения, обычно в виде коньковой платформы небольшого размера (1,2-2,0 м) или лыжи с небольшой платформой. Площадь паруса варьируется от подготовки гонщика. Вооружение – бермудский кэт со свободно закрепленной мачтой (аналог летней парусной доски) Предназначен для этапов спортивной подготовки НП, УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования на всех уровнях включая чемпионат и первенство мира

Класс - «Матчевые гонки»	Матчевые гонки – гонки, в которых каждый участник соревнований (Экипаж) встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя. Предназначен для этапов спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводится на предоставляемых проводящей организацией яхтах. Предназначены для юниоров, юниорок, мужчин и женщин. Проводятся соревнования на всех уровнях включая чемпионат и первенство мира.
Класс - «Командные гонки»	Командные гонки – гонки, в которых команды, состоящие из нескольких яхт (экипажей) встречаются друг с другом в определенном порядке с последующим выходом в финалы для определения команды победительницы. Используются на этапах спортивной подготовки УТ, ССМ, ВСМ. Проводятся соревнования всех уровней, включая первенства и чемпионаты мира.
Класс MX700	Российский класс килевых спортивных парусных яхт, рассчитанный на экипаж 4-5 человек. Имеет парусное вооружение типа "Бермудский шлюп" с генакером. Основные характеристики включают длину 6.93 м, ширину 2.28 м, осадку 1.5 м, высоту мачты 9.0 м и вес около 805 кг (без экипажа).

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации Программы в Учреждении имеются материально-технические условия (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической 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, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с учредителем представлены в таблица 13-14;

- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с учредителем, представлены в таблицы 15, 16;

- 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 15 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и	штук	на учреждение	1

	яхт			
2	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок	штук	на учреждение	10
3	Жилет спасательный	штук	на учреждение	12
4	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	на учреждение	3
5	Круг спасательный	штук	на учреждение	6
6	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	на учреждение	1
7	Рация	комплект	на учреждение	10
8	Горн пневматический	штук	на тренера-преподавателя	1
9	Спортивная парусная доска	штук	на учреждение	12
10	Спортивное парусный снаряд (площадь паруса до 6 м ²)	штук	на учреждение	12
11	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	на учреждение	12
12	Трос спасательный	метр	на учреждение	200
13	Флаги международного свода сигналов	комплект	на учреждение	2

Таблица 16 - 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.	Плавники	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	2	1	2
3.	Рангоут	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	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	0,5	2	0,75	2	1	1

Таблица 17 - 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	Костюм непромокаемый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Куртка непромокаемая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
3	Неопреновые сапоги	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Неопреновый костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5	Перчатки яхтенные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
7	Пояс трапеционный для шкотовых парусных судов (двоек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
8	Шорты откреночные неопреновые для рулевых парусных судов (одиночек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «парусный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (далее - Приказ N 952н);
- профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028 (далее - Приказ N 237н);
- профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 N 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный N 79922), действует до 01.03.2031 (далее - Приказ N 506н), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) .

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора Учреждения.

6.3. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Аношкин, Б.Н. Юный яхтсмен / Б.Н. Аношкин. – Омск: Омскбланкиздат, 2010 г. – 60 с.
2. Бертини, Л. Правила парусных гонок в примерах и иллюстрациях. – М.: ВФПС, 2020 г. – 78 с.
3. Деянова, А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А.В. Деянова, М.: ВФПС, 2013 г. – 104 с.
4. Дубейковский, Л.В. Чувство ветра / Л.В. Дубейковский, М.: ГКМ, 2022 г. – 112 с.
5. Ильин, О.А. Психология парусного спорта. / О.А. Ильин, М.: ВФПС, 2015. – 300 с.
6. Ильин, О.А. Стратегия и тактика олимпийских парусных гонок. / О.А. Ильин, М.: ВФПС, 2008 г. – 136 с.
7. Слэтер, Ф. Гонки «Оптимистов» / Ф. Слэтер, Аякс-Пресс, М.: 2008 г. – 96 с.
8. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев, Санкт-Петербург: Лань, 2005 г. – 384 с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр Академия, 2014 г. – 480 с.
10. Акименко, В. И., Елистратов С. В. Особенности подготовки материальной части к условиям соревновательной деятельности в парусном спорте / В.И. Акименко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – Санкт-Петербург: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011 г. – № 8 – с .1-5.
11. Авдиенко, В. Б. Солопов И. Н. Искусство тренировки пловца: книга тренера: [пособие для тренеров по плаванию, специалистов в области теории и методики

плавания, преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры] / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. - М.: ИТРК, 2019 г. -319 с.

Цифровые образовательные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <http://minsport.gov.ru/>
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга // URL: <http://kfis.spb.ru/>
3. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.olympic.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство // URL: <http://www.rusada.ru/>
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации // URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>
6. Спортивная Россия национальная информационная сеть //URL: <http://www.infosport.ru/><http://infosport.ru/>
7. Главная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П. Ф. Лесгафта // URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту // URL: <http://lib.sportedu.ru/>
9. Библиотека международной спортивной информации // URL: <http://bmsi.ru/>
10. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
11. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
12. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации парусного спорта [электронный ресурс] <https://rusyf.ru/>
13. Официальный интернет-сайт международной федерации парусного спорта <http://www.sailing.org/>
14. Официальный интернет-сайт международной ассоциации яхт класса «Оптимист» <http://www.optiworld.org/>

6.5. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп

Годовой учебно-тренировочный план (парусный спорт)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трехлет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	106	112	142	146	178	174
2	Специальная физическая подготовка	35	52	114	218	353	478
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	36	64	98
4	Техническая подготовка	44	72	123	131	128	162
5	Тактическая подготовка	10	18	40	60	90	92
6	Теоретическая подготовка	20	22	30	50	62	50
7	Психологическая подготовка	12	16	24	36	56	58
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	6	10	12
9	Инструкторская практика	1	5	10	26	42	50
10	Судейская практика	1	2	6	10	10	14
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	20	30
12	Восстановительные мероприятия	1	2	6	5	27	30
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; 	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности
		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 	
		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 	
		<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 	
		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в семинаре судей. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках соревнований учреждения и мероприятий, в рамках которых предусмотрено:	В соответствии с календарным планом
		<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований 	
		Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года
		<ul style="list-style-type: none"> - участие обучающихся и тренеров-преподавателей во Всероссийской декаде спорта - проведение волейбольного турнира 	Январь, октябрь
		Проведение «Дней открытых дверей» в Учреждении (проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу).	Сентябрь - ноябрь
		Мероприятие посвященное Дню физкультурника	Вторая суббота августа
		Проведение соревнований по гребле-индор	Ноябрь - декабрь

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм. Лекция о правильном спортивном питании; - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. Лекция спортивного врача.	В течение года
2.3.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся; - мероприятия психологического характера; - систематический контроль состояния здоровья обучающихся (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекция функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса по плану работы учреждения
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и перед Родиной, 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 обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	Беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта, приуроченные к знаменательным и праздничным датам	В течение года
		- патриотический урок посвященный Дню прорыва и снятия блокады Ленинграда	Январь
		- проведение патриотического урока с героем России, ветеранами спорта	Февраль
		- патриотический урок посвященный Победе Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	Май
		- проведение мастер-классов заслуженными тренерами Учреждения по культивируемым видам спорта	Март, сентябрь
		- Торжественная линейка посвященная Дню знаний	Сентябрь
		- проведение беседы с обучающимися посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь
		- просмотр фильма посвященного Дню памяти жертв блокады Ленинграда	Сентябрь
		- мероприятие посвященное Дню учителя	Октябрь
		- беседа с обучающимися посвященная Дню народного единства;	Ноябрь
		- встреча с легендарными спортсменами, ветеранами спорта, посвященная Дню ветеранов спорта	Ноябрь
		- беседа с обучающимися посвященная Дню Конституции РФ	Декабрь
		- организация встречи обучающихся с участниками СВО, организация гуманитарной помощи для участников СВО	В течение года

	обучающиеся на соревнованиях		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных мероприятиях	в соответствии с календарным планом
		-поздравление мужчин, ветеранов спорта в честь Дня защитника Отечества	Февраль
		Участие в церемонии поднятия Российского флага посвященная Дню государственного флага Российской Федерации	Август
		-участие в спортивном мероприятии посвященном Международному Олимпийскому дню;	Июнь
		- участие в смотр-конкурсе государственных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге	апрель-август
		- участие в «Конкурсе профессионального мастерства тренеров» осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	апрель - август
		- награждение победителей конкурса «Лучший тренер-преподаватель года», «Лучший спортсмен года», «Лучший тренер-преподаватель по работе с молодыми талантами года»	декабрь
		Награждения Благодарностями Комитета по физической культуре и спорту тренеров-преподавателей, обучающихся	август, декабрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - проведение беседы с обучающимися о формировании умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков -сочетание требовательности с уважением личности обучающегося; - проведение беседы с обучающимися о правомерном поведении болельщиков, расширение общего кругозора юных обучающихся. Оформление карт болельщика; - проведение беседы с юными обучающимися с целью мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Теоретическая подготовка	- беседы с детьми по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по видам спорта, правила поведения в спортивном зале, при поездках на УТМ и соревнования и во время соревнований и т.д. - работа по профилактике ДТП и противопожарная безопасность; - проведение бесед по профилактике ПДД, антитеррористической безопасности; противодействия терроризму и экстремизму	В течение года
6.	Трудовое воспитание		
6.1.	Практическая подготовка	Участие коллектива спортивной школы и обучающихся-спортсменов в экологических субботниках	Апрель, октябрь
7.	Работа с родителями		
7.1.	Теоретическая подготовка	- Проведение родительских собраний по группам; - совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей; - беседы с родителями на различные темы: «Мотивация детей	В течение года

		на постоянное посещение учебно-тренировочных занятий» и др.	
8.	Нравственное воспитание		
8.1.	Общественная деятельность, организация и проведение мероприятий, направленных на формирование физического и духовного совершенствования, реализации творческих возможностей обучающихся	Участие в мероприятиях учреждения, города, посвященных памятным и праздничным датам: начало учебного года, парады, дни памяти Ю.С. Тюкалова	Сентябрь
		Участие в акциях, конкурсах, образовательных викторинах, флэш-мобах в социальных сетях учреждения	В течение года
		Поздравление тренеров-преподавателей в честь Дня учителя, Дня тренера	Октябрь
		Поздравление ветеранов спорта честь Дня ветеранов спорта.	Ноябрь
		Поздравление коллектива и обучающихся с Новым годом	Декабрь
		Поздравление женщин коллектива с Международным женским днем - 8 Марта	Март
		Коллективное посещение Государственного музея спорта, выставок, музеев, кинотеатров и т.д.	В течение года
		Поздравление обучающихся, тренеров-преподавателей, ветеранов спорта с Днем рождения	По датам рождения

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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Апрель	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Апрель	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Февраль	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Март	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, ноябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Апрель	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Март-апрель	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Январь-Февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, сентябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Январь, Май, Август, Октябрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

В спортивной подготовке обучающихся ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) - направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка - это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Программный материал для этапа начальной подготовки

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на этапе НП является формирование и совершенствование общей выносливости, гибкости, быстроты и координации, и начальные навыки управления парусной яхтой.

Содержание учебно-тренировочного занятия на первом году обучения на этапе НП включает: освоение на яхте на воде и изучение базовых элементов управления парусной яхтой, прохождение тренировочной дистанции, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Задачи и направленность учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Переходный период – сентябрь-октябрь

Основные цели периода: формирование учебно-тренировочных групп, создание благоприятных предпосылок для дальнейшей учебно-тренировочной работы.

Основные задачи: мотивирование детей на глубокое изучение теории парусного спорта, функциональная и психологическая подготовка к регулярным тренировкам, профилактические мероприятия.

Подготовительный период – ноябрь-апрель. Период состоит из двух относительно самостоятельных этапов подготовки:

Обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Обще-подготовительный период – ноябрь-февраль.

Основные цели периода: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков. Повышение уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Специально-подготовительный период – март-апрель.

Основные цели периода: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в обще-подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: освоение элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения:

на силу – упражнения на силу мышц, рук, ног и туловища; сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседания и т.д.;

на выносливость – выполнение различных упражнений на фоне утомления;

на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения;

на гибкость – упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника, плеч;

на равновесие – упражнения на удержания равновесия на неподвижной и движущейся поверхности.

Основные средства СФП, базовые комплексы:

Упражнения на развитие мышечной силы с собственным весом:

на перекладине - подтягивания различным хватом к груди и за спину, подъем ног на 90 градусов в висе, подъем ног до касания перекладины в висе;

на брусьях - отжимания в упоре различными хватами, подъем ног в упоре;

на шведской стенке - подъем ног в висе, подъем спины и ног лежа на животе, подъем ног лежа на спине;

приседания на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие мышечной силы с отягощением:

с гантелями – подъем через стороны, жим лежа на скамейке, жим стоя, подъем на бицепс, жим одной ругой из-за головы.

Упражнения на развитие общей выносливости:

бег/ходьба - длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы), чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов;

лыжи/бег на лыжах по пересеченной местности;

плавание 50м (без учета стиля и времени).

Упражнения на развитие быстроты:

бег - рывки с места на 10-15 м, на время - короткие отрезки 30-50 м, бег на месте с максимальной частотой шага высоко поднимая колени, бег по наклонной плоскости (под/в гору), прыжки в длину и в высоту с места, упражнения со скакалками;

спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис, водное поло;

Упражнения на развитие ловкости:

элементы акробатики - кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);

гимнастические упражнения на снарядах - выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре, прыжки через «козла» или «коня», лазанье по канату, гимнастической стенке;

упражнения в парах - зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнения с предметами совместно в парах;

спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло; эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

Упражнения на развитие гибкости:

из положения стоя/сидя наклоны вперед, ноги не сгибать;

в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

из положения лежа сделать «мост»;

стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»;

маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Упражнения на развитие координации:

спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло;

преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно - в форме эстафет;

выполнение упражнений на гимнастическом бревне, или стоя на одной ноге на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне), то же - с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание или правила парусных гонок или читать стихи и т.п.);

раскачивание на качелях, кольцах, быстрые вращения туловищем, вальсирование;

зеркальное выполнение упражнений;

К специальной физической подготовке можно также отнести использование технических элементов из других видов спорта, например, плавание кролем.

Техническая подготовка

Целью технической подготовки в парусном спорте является формирование у обучающихся двигательных навыков, позволяющих эффективно управлять материальной частью (яхтой) с использованием возможностей организма в условиях внешней среды. Работа над техникой осуществляется специальными средствами и методами с использованием всех принципов обучения: учебные пособия (теория), регламентированные упражнения в учебно-тренировочном процессе (целостный и расчлененный методы), изучение приемов путем наглядного показа техники, изучение приемов по видео и фото материалам, участие в спортивных соревнованиях (подводящие, контрольные, отборочные, основные), работа над ошибками (разбор, анализ, исправление), соблюдение правил безопасности на берегу/воде/льду.

Тактическая подготовка

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно- тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Соревнования в парусном спорте представлены в виде серии гонок. Гонка – это скоростное прохождение спортсмена строго определенной дистанции. Существует множество видов дистанций, но принцип у всех один – продемонстрировать умение хождения под парусом различными курсами относительно ветра.

Курс судна относительно ветра – угол между направлением ветра и диаметральной плоскостью судна, то есть курсовой угол на точку горизонта, откуда дует ветер, выражающийся в угловых градусах или румбах. В зависимости от того, с какого борта дует ветер, различают курс правого и левого галса.

Курсы относительно ветра имеют собственные наименования. Всего различают 5 основных курсов: бейдевинд, галвинд, бакштаг, левентик и фордевинд. Самым быстрым курсом считается бакштаг, требует значительной технической и физической подготовки. Самый медленный, но сложный курс – бейдевинд. Он требует серьезной технической подготовки и настройки материальной части. Самым комфортным курсом является галфвинд, его часто называют «в полветра». Левентик (строго против ветра) служит для обозначения направления.

Овладение основами тактики:

определение границ и особенностей района хождения, первые галсы короткие по 50-100 м, задача – старт, выход на курс, поворот;

увеличение длины галсов до 300-500 м, задача та же – старт, выход на курс, поворот;

увеличение длины галсов до 700-1000 м с использованием отрезков гоночной дистанции, соблюдение правил расхождения;

хождение по укороченной дистанции (лавировка по генеральному курсу 300-500 м), «раскладывание» галсов, выход на верхний и нижний знаки, огибание знака по оптимальной траектории.

Классическая схема гоночной дистанции выглядит в виде треугольника, но также есть другие конфигурации – «восьмерка», «петля», «трапеция», «слалом».

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основной задачей подготовки обучающихся на УТЭ является совершенствование техники парусном спорте. Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм юных яхтсменов спортивной деятельности требует тщательного построения учебно-тренировочного процесса, распределение учебно-тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах. Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке. Учебно-тренировочные занятия проводятся по плаванию, ОФП, теоретической и специальной подготовке.

В этот период осуществляется углубленная специализация по специальной парусной подготовке, при планировании учебно-тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие требования в соответствии с контрольно-переводными нормативами, а также успешно прошедшие курс начальной подготовки, проявившие специальные способности к занятиям парусным спортом, выполнившие 1-3 юношеский разряд и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Задачи:

Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактический, теоретический и психологической подготовки;

Выбор специализации – класса яхт;

Приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях по парусному спорту уровня первенства спортивной школы;

Формирование спортивной мотивации;

Укрепление здоровья.

Общая и специальная физическая подготовка

Базовые упражнения аналогичны тем, которые даны на этапе начальной подготовки. Дополнительно рекомендуются следующие упражнения ОФП:

Упражнения на развитие силы:

для рук – с набивными мячами (вес 1-4 кг) подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же - в парах;

с гантелями (вес от 0,5-5 кг) – различные движения руками.

для ног – максимальное количество приседания на одной и на обеих ногах;

упражнения в парах с использованием сопротивления партнера;

Упражнения на развитие координации:

со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге, прыжки на два оборота скакалки, с поворотами, прыжки с продвижением вперед, бег со скакалкой;

с гимнастической палкой (тейпы) – наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной, перешагивание, перепрыгивание через палку).

Дополнительно рекомендуются следующие упражнения СФП:

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

на тренажере – имитация протравливания триммера в системе дипауэра планки управления с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой;

гребля на лодках/сапбордах в положении сидя в условиях «спокойной» воды и сильной волны;

плавание 50-100 м.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

на тренажере – имитация откренивания в различных позах, сериями по 5-10 минут, на примере типичного времени прохождения лавировки;

проведение серии из 4-5 гонок по классической дистанции;

плавание 400 м.

Упражнения на развитие координации:

спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в спасательных жилетах);

гребля на сапборде стоя.

Техническая и тактическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе происходит совершенствование базовых навыков по управлению яхтой, совмещение этих техник, полученных на этапе начальной подготовки. Также продолжается работа с материальной частью: уход, настройка, ремонт.

Техническая и тактическая подготовка в период выбора специализации – класса яхт начинает играть все большую роль в подготовке обучающегося. Одни и те же упражнения имеют общие цели и задачи в этих видах подготовки. Суть парусных соревнований – гонка парусных судов по заданной дистанции. Классическая гонка состоит из следующих участков дистанции: старт, 1-я лавировка, полные курсы, 2-я лавировка, полные курсы, финиш. В итоге, умение грамотно «раскладывать гонку», есть главная задача технической и тактической подготовки.

Упражнения на дистанции

На старте:

отработка пересечения стартовой линии по сигналу «старт открыт»;

при фальстарте – отработка маневра «возвращение в стартовую зону» через огибание «концов» стартовой линии и повторный старт.

На лавировке:

на галсе (острые курсы бейдевинд, крутой бейдевинд) – отработка правильного положения спортсмена в яхте, чувства скорости ветра;

основные способы откренивания, согласованная работа по управлению яхтой, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда);

техника обработки волны при различных ветровых условиях;

техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра;

поворот оверштаг – точный выход на знак; оптимальная траектория огибания, техника поворотов;

отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности акватории).

На полных курсах:

на галсе (курсы галфвинд, бакштаг, фордевинд) – техника набора скорости на порывах ветра, техника обработки волны;

техника постановки парусов на данных курсах;

поворот фордевинд - точный выход на знак, оптимальная траектория огибания, выход из поворота (смена курса).

На финише: расчет галсов для выхода на финишную линию, особенности тактической, физической, психологической подготовки на последнем участке дистанции.

Работа по материальной части на УТЭ включает в себя: приобретение навыков ремонта яхты, работу с композитными материалами (углепластик, карбон, эпоксидная смола), работу с электроинструментом, швейное дело (ремонт парусов), обработка скользящей поверхности корпуса, обучение морским узлам, технику безопасности.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

На учебно-тренировочный этап свыше трех лет зачисляются обучающиеся, выполнившие требования в соответствии с контрольно-переводными нормативами, а также успешно прошедшие курс начальной подготовки, выполнившие спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Задачи:

Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по парусному спорту уровня первенства спортивной школы и муниципального образования;

Формирование спортивной мотивации;

Укрепление здоровья.

Общая и специальная физическая подготовка

На УТЭ свыше трех лет ОФП базируется на подготовке предыдущих этапов спортивной подготовки. СФП также состоит из основных упражнений пройденных этапов, но уже больше строится на выполнении и совершенствовании отдельных специфических упражнений во время практических занятий (прохождение гоночной дистанции). Сдача контрольно-переводных испытаний, норм ГТО.

Техническая и тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке акцент делается на работу с партнером, соперником, в паре, в группе (спарринги). Знание и умение применять правила парусных гонок для улучшения личных результатов (приемы приведения, уваливания, увод за лейлайн соперника) есть одна из сильнейших сторон подготовки спортсмена-гонщика.

На тренировочной дистанции:

Маневрирование перед стартом – борьба с соперниками за выгодную позицию, контроль за хронометражем/сигнальными флагами гонки, набор скорости с места.

Старт: совершенствование основных способов старта (правый/левый галс), маневрирование у стартовых знаков (избегание завалов), старт с хода/с места с пересечением линии точно по времени, контроль соперников согласно ППГ.

Лавировка: выбор позиции относительно соперников, контроль соперников из позиции наветренный/подветренный, чисто впереди/чисто позади, раскладка галсов - прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию в зависимости от заходов ветра, состояния «дороги» и действий соперников.

Огибание верхнего знака: расчет выхода на лейлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом, тактика выхода на знак левым галсом, выбор оптимальной траектории для огибания знака,

контроль соперников (внутренний/наружный).

Полные курсы: курс бакштаг и поворот фордевинд с полного курса на полный, контроль соперников (закрытие ветра с соблюдением правил парусных гонок), расчет галсов в зависимости от заходов ветра, состояния водной поверхности, действий соперников.

Огибание знака с полного курса на острый: борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку, выбор траектории огибания знака, тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции, выход в контролирующую позицию непосредственно после огибания знака и уход на второй круг.

Работа по материальной части повторяет объем программы на учебно-тренировочном этапе до трех лет.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Основной задачей учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства является дальнейшее совершенствование специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов по парусному спорту в различных ветровых условиях на различных акваториях.

Структура годичного цикла на ССМ остается такой же, как на УТЭ. Основной принцип обучения – специализированная подготовка по парусному спорту с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. Планирование всей подготовки и конкретное распределение учебно-тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с установленной в парусном спорте периодизацией и направленностью учебно-тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла. Годичный цикл строится с учетом календаря основных спортивных соревнований. Значительно увеличивается объем специальных нагрузок и количество спортивных соревнований в парусном спорте.

Построение недельных микроциклов основано на использовании принципов: комплектности (проведение тренировок в различных условиях), концентрации (увеличение тренировочных нагрузок для совершенствования определенного навыка), волнообразности (определенное чередование различных по величине тренировочных нагрузок), моделировании (частичное или целое воспроизведение программы соревнований).

При подготовке в парусном спорте на этапе ССМ увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности обучающихся необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства. Учебно-тренировочные занятия на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся на следующем этапе многолетней подготовки. Рекомендуются использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма обучающегося на средних объемах работы, приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие на предыдущих этапах спортивной подготовки требования в соответствии с нормами контрольно-переводных испытаний, а также выполнившие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (КМС), вошедшие в состав сборной команды субъекта Российской Федерации.

Задачи:

Повышение уровня теоретических знаний (правила парусных гонок);

Совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;

Стабильность результатов на всероссийских спортивных соревнованиях, Приобретение соревновательного опыта в стартах уровня Кубка и чемпионата России;

Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

Укрепление здоровья.

Эффективность учебно-тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания всех видов спортивной подготовки (интегральная подготовка). В этот период наряду с упражнениями из смежных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальной техники, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Средствами спортивной подготовки являются соревновательные упражнения как на отдельных отрезках дистанции, так и в гонке в целом (серии гонок). Основным методом является соревновательный метод. Календарный план спортивных соревнований строится исходя из плана круглогодичного цикла на данном этапе спортивной подготовки и включает в себя: подводящие, контрольные, отборочные и основные соревнования. Также рекомендуется предусмотреть участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах с приглашением более сильных спортсменов.

Объективными средствами контроля в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях, для выявления слабых и сильных сторон обучающегося и его соперников, будут средства фото-видео фиксации, приборы GPS-навигации, компьютерные программы по анализу и расчету оптимальных курсов и скоростей (VMG).

Техническая и тактическая подготовка

Закрепление знаний и навыков, полученных на предыдущих этапах спортивной подготовки.

Дополнительно рекомендуется уделить внимание следующему:

1. Метеорология. Понятие о заходе и отходе ветра. Осциллирующие ветра, их природа и основные характеристики, выбор тактики в зависимости от периода «качания» и других особенностей осциллирующего ветра.

2. Участие в соревнованиях ранга Кубка и чемпионата России.

3. Интерактивный парусный спорт (виртуальные соревнования, игры, тесты, экзамены, зачеты).

4. Формирование специализированных восприятий (чувств) с помощью технической подготовки:

чувство ветра;

чувство дистанции;

чувство скорости;

чувство времени;

чувство хода;

чувство крена;

автопилот - комплексное чувство движения на яхте.

Упражнения для развития специализированных чувств

На каждом учебно-тренировочном занятии знаки дистанции, стартовая или финишная линия располагается под разными углами по отношению к ветру, чтобы обучающийся смог научиться с помощью специализированных чувств максимально верно определять расстояние, время, траекторию и скорость прохождения дистанции. Учебно-тренировочные занятия проводятся с использованием средств фото-видео фиксации, GPS-навигации.

Упражнения:

определение силы и направления ветра по зрительному восприятию и тактильным ощущениям, проверка с помощью механических средств (ветроуказатель, анемометр);

получение вымпельного ветра за счет набора скорости с помощью технических приемов;

сохранение оптимальной силы ветра за счет умелого использования вымпельного ветра;

увеличение/ уменьшение скорости за счет изменения курса, крена;

своевременное изменение курса/галса с целью выхода на знак (лейлайн), проверка с помощью компаса/средств GPS-навигации;

прохождение дистанции на различной матчасти: участие в командных и матчевых гонках, участие в гонках на других классах яхт;

прохождение дистанции в различных условиях: слабые/сильные соперники, длинная/короткая дистанция, гандикапная система;

Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, успешно прошедшие предыдущий этап спортивной подготовки, выполнившие норматив «Мастер спорта России» и являющихся кандидатами в состав сборной команды Российской Федерации. Возраст спортсмена не ограничен, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ. На данном этапе работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

В зависимости от сроков, количества основных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых специально-подготовительных, соревновательных, восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на основных соревнованиях года.

Восстановительный период: длительность в начале года 4 недели, в сезоне 1-2 недели.

Основные цели: профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

Базовый период: суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости.

Специально-подготовительный период: суммарная длительность в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, работа на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

Соревновательный период: длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

Основные цели: реализация на основных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

По содержанию работы в учебно-тренировочных группах на этапе высшего спортивного мастерства можно рекомендовать выполнение упражнений с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в спортивных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные задачи на этапе высшего спортивного мастерства:

Комплексное (вариативное) использование всех видов подготовки;

Укрепление психологической подготовки;

Стабильность результатов на всероссийских соревнованиях;

Приобретение соревновательного опыта в международных соревнованиях;

Инструкторская и судейская практика.

Обучающемуся в начале учебно-тренировочного года составляется индивидуальный план-

график учебно-тренировочных занятий в соответствии годовым учебно-тренировочным планом, который включает в себя все виды спортивной подготовки и спортивных соревнований.

Одной из важных задач на данном этапе является подготовка спортсменов высокой квалификации к роли помощника тренера (инструктора), а также обеспечение проведения соревнований в качестве спортивного судьи. Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства проводят часть учебно-тренировочного занятия для обучающихся на НП и УТЭ. Очень важно научиться замечать и анализировать ошибки в выполнении технико-технических действий как у себя, так и у других обучающихся, и уметь их исправлять. Неотъемлемой частью инструкторской практики является ведение журналов занятий, где ведется планирование тренировочного процесса, учет нагрузок, фиксируются результаты тестирований, проводятся инструктажи по технике безопасности, анализируются результаты выступлений в соревнованиях. Для эффективной судейской практики рекомендуется участие в судейских специализированных семинарах.

Психологическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке обучающегося занимает управление его деятельностью в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя.

Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку и ступени соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. формирование мотивации занятий парусным спортом: задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения обучающегося к учебно-тренировочным занятиям как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов;

2. волевая подготовка осуществляется как составная часть учебно-тренировочной работы в любом виде подготовки, а также воспитывается специфическими средствами. Волевая подготовка

направлена на воспитание у обучающегося таких качеств, как целеустремленность, стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям, противодействию противника, стремление и умение вести борьбу за победу на протяжении всей дистанции гонки (серии гонок);

3. саморегуляция – освоение современных простейших методик по аутотренингу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.;

4. управление стартовыми состояниями – освоение простейших методик диагностирования собственных состояний перевозбуждения (стартовой лихорадки) или недостаточного возбуждения (стартовой апатии), а также подбор адекватных индивидуальных упражнений психотренинга для коррекции неблагоприятных состояний.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование у яхтсмена свойств и качеств психики, позволяющих ему успешно управлять яхтой в условиях гонки, а также на обучение спортсмена практическим методикам настройки на гонку и снятие неблагоприятных состояний в перерыве между гонками.

Формирование специализированных восприятий (чувств) с помощью психологической подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях средствами специальной физической и специальной технической подготовки, в сочетании с теоретическими инструктажами, следует добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующие чувства обучающегося:

1. динамический глазомер (чувство достижимости) – умение точно рассчитать расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);

2. чувство времени – умение без помощи секундомера или других приборов мысленно отслеживать течение времени (прямой и обратный счет), несмотря на всевозможные неблагоприятные, сбивающие факторы;

3. чувство крена (контроля за положением корпуса яхты) – умение тонко ощущать и корректировать положением собственного тела малейшие изменения в крене и/или дифференте яхты;

4. чувство хода – выработка тонких ощущений, позволяющих реагировать на малейшие изменения в режиме хода яхты (ускорения или замедления), чувствовать идет ли яхта максимально возможным ходом в данных конкретных обстоятельствах;

5. чувство ветра – выработка тонких ощущений, позволяющих без использования приборов за счет тактильных ощущений кожи лица, ушей (и т.п.) «считывать» информацию о направлении и скорости ветра;

6. автопилот (комплексное чувство), позволяющее яхтсмену на подсознательном уровне контролировать состояние системы «паруса-корпус» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, положение парусов и т.п.);

7. упражнения на совершенствование специализированных восприятий яхтсмена (чувств хода, динамического глазомера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения корпуса на автопилоте (например, глядя в корму, в нос, закрыв глаза и т.п.).

8. Толерантность к специфическому стрессу.

Выработка качеств, позволяющих психике обучающегося противостоять как объективным стресс-факторам (неблагоприятные погодные условия, противодействие противника, незнакомые дистанции и т.п.), так и субъективным стресс-факторам (неудачное начало гонки, «невезение» на дистанции, стартовые состояния лихорадки или апатии и т.п.).

Для воспитания устойчивости к неблагоприятным факторам на учебно-тренировочных занятиях используются разнообразные средства, имитирующие стрессогенные воздействия:

- сбивающие воздействия (решение двигательных заданий на фоне непривычного освещения, резких, аритмичных звуков, в темноте, отвлекающих вопросов и т.п.);

- затруднение деятельности ведущих анализаторов: управление румпелем и шкотами руки скрестно, управление яхтой вербально (словесными командами, которые исполняет другой),

управление, глядя на нос или в корму яхты; тренировки вечером или ночью, спортивные тренировки в тумане;

- утомление: учебно-тренировочные занятия (в ударные дни) на фоне выраженного утомления; сверхдлинные переходы за один тренировочный день; использование пяти-шести учебно-тренировочных гонок на стандартной дистанции за один гоночный день.

Психорегуляция в процессе гонки (серии гонок)

Освоение практических методик психорегуляции (в условиях нахождения в лодке между гонками), направленных на снятие после очередной гонки психического напряжения, усталости, неблагоприятных остаточных эмоций, освоение методик восстановления нервной энергии (элементами медитации) и последующей самоактивации на предстоящую гонку.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Каждый обучающийся испытывает перед спортивным соревнованием и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Некоторые обучающиеся в процессе спортивной тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнования их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний:

1. *Состояние боевой готовности* является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к соревнованию. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем соревновании, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. *Предстартовая лихорадка* характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. *Предстартовая апатия* представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в спортивном соревновании, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. *Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности гонки и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – при помощи слова оказывается успокаивающее воздействие; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации обучающихся к предстоящему соревнованию, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли обучающегося особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания обучающегося. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительными спортивными тренировками.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Развитие парусного спорта в Санкт-Петербурге	январь	Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие парусного спорта в Санкт-Петербурге. Система проведения соревнований в РФ. География парусного спорта в РФ. Международная федерация парусного спорта
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Режим дня и питание обучающихся	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Техника парусного спорта. Терминология в парусном спорте	март	Техника парусного спорта. Терминология в парусном спорте
	Правила вида спорта парусный спорт	апрель	Дисциплины вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Правила безопасности на воде	апрель-май	Правила безопасности проведения занятий по парусному спорту. Правила поведения в лодке, действия яхтсмена в случае, если лодка перевернулась. Правила движения на водной акватории
	Проведение соревнований по парусному спорту	апрель-май	Правила организации и проведения соревнований. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников
	Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение юношеских разрядов. Знакомство с ЕВСК
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	апрель-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь яхтсмена
	Теоретические основы судейства.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Закаливание организма	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	март-апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	март-апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных

			навыков
Техника парусного спорта	март		Техника парусного спорта. Терминология в парусном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основных элементов управления яхтой, поворот оверштаг, поворот фордевинд, правильная посадка в яхте
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель		Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря
Присвоение спортивных разрядов	апрель		Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК
Теоретические основы судейства.	апрель-август		Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	апрель - май		Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
Психологическая подготовка	май-июнь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	май-октябрь		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	июнь-август		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Правила вида спорта	январь-декабрь		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

			соревнованиях
	Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	февраль-март	Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований
	Техника парусного спорта	март	Техника парусного спорта. Терминология в парусном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основных элементов управления яхтой, поворот оверштаг, поворот фордевинд, правильная посадка в яхте
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону
	Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК
	Психологическая подготовка	апрель-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
	Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	февраль-март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Социальные функции спорта	март	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний