

**Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по физической культуре и спорту**

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва
«Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта имени Ю. С. Тюкалова»**

ПРИНЯТА

на заседании тренерского совета
СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по ВВС им.
Ю. С. Тюкалова»
Протокол № 63 от 30.12.2020

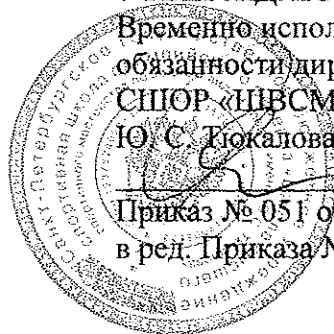
УТВЕРЖДАЮ

Временно исполняющий
обязанности директора СПб ГБУ
СШОР «ШВСМ по ВВС им.
Ю. С. Тюкалова»

Иванова О.А.

Приказ № 051 от 19.03.2021

в ред. Приказа № 191/ОП от 28.10.21



**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 СТУПЕНИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАРУСНЫЙ СПОРТ»**

Разработана в соответствии с Базовыми требованиями к программе спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «Парусный спорт», утв. Распоряжением Комитета Санкт-Петербурга по физической культуре и спорту от 30.12.2020 г. № 752-р

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

**Санкт-Петербург
2021 год**

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка.	4
1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности.	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.	10
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).	12
Раздел 2. Нормативная часть.	14
2.1. Продолжительность этапов подготовки 2 ступени, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени и количество лиц, проходящих подготовку 2 ступени в группах на этапах подготовки по виду спорта «парусный спорт».	14
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта «парусный спорт» 2 ступени.	15
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «парусный спорт».	15
2.4. Режимы тренировочной работы.	16
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку 2 ступени.	17
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.	19
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.	21
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	22
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.	25
2.10. Объем индивидуальной подготовки яхсмена на этапе спортивной подготовки 2 ступени.	27
2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	27
Раздел 3. Методическая часть.	36
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	36
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	39
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.	41
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	44
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.	47
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.	63
3.7. Планы применения восстановительных средств.	65
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.	67
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.	80
Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.	
4.1. Критерии индивидуальной подготовки лиц, проходящих каждый этап подготовки 2 ступени, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта парусный спорт.	81
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки 2 ступени, выполнение которых дает основание для перевода каждого конкретного лица, на следующий этап подготовки 2 ступени.	82
4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки.	83
4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля. Федеральная экспериментальная площадка. "Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований	85

программ спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт (этап НП, Т)".	
4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, техникой, тактической подготовки лиц, проходящих подготовку 2 степени.	97
4.6. Методические указания по организации тестирования.	99
4.7. Методические указания по методам и организации медико-биологического обследования.	99
Раздел 5. Перечень информационного обеспечения.	
5.1. Список литературных источников.	100
5.2. Перечень аудиовизуальных средств.	101
5.3. Перечень интернет-ресурсов.	101
Раздел 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	102

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки 2-ой ступени по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями к программам спортивной 2 ступени подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденными Распоряжением Комитета Санкт-Петербурга по физической культуре и спорту от 30.12.2020 г. № 752-р;

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 26 октября 2015 г. № 967 «О внесении изменений в постановление Правительства Санкт-Петербурга от 03.10.2011 № 1394 (п.4.2.);

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.12.2017 г. № 566-р «Об утверждении Перечня государственных бюджетных учреждений спортивной подготовки Санкт-Петербурга» реализующих программы спортивной подготовки 2 ступени в рамках федерального экспериментального (инновационного) проекта в области физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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 нормативные испытания (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Приказ Минспорта России от 13.11.2017 г. № 988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «парусный спорт»);

- Правила вида спорта парусный спорт, утвержденные Приказом Минспорта России от 12.01.2018 г. № 13, с изменениями внесенными приказами Минспорта России от 02.07.2018 г. № 619; 08.08.2019 № 627.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления 2 ступени подготовки по виду спорта парусный спорт, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах 2 ступени подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС).

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса яхтсменов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки яхтсменов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих подготовку 2 ступени;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по парусному спорту.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Парусный спорт – вид спортивной деятельности, в котором достижение спортсменом (экипажем) спортивного результата зависит от умения управлять парусным судном, максимально

эффективно используя потенциал материальной части, факторы воздействия окружающей воздушной и водной среды, собственные интеллектуальные и физические качества.

Соревнование по парусному спорту – спортивное соревнование, состоящее из одной или серии гонок, заключающееся в прохождении экипажем на парусном спортивном снаряде (яхте, буере, доске, кайте) определенной дистанции (дистанций), расположенной на воде или на снегу (льду). Цель соревнования - опережение на финише стартовавших одновременно соперников по фактическому или исправленному времени, или опережение соперников по сумме набранных в отдельных гонках очков; состязание среди спортсменов или команд по различным спортивным дисциплинам или в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту), спортивное соревнование в различных гендерных и возрастных категориях.

Соревнования по парусному спорту, проводимые на территории Российской Федерации, классифицируются:

По категории соревнования:

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

виндсёрфинг – 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 (экипаж) соревнований выступает в каждой гонке 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 проведен последний заезд в гонке;

скейтбординг– гонки по кайтбордингу проводятся по Правилам парусных гонок, измененным приложением;

заезды на скорость - гонки, в которых результат яхты (спортивного снаряда) основано 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 вовремя гонки;

гонки крейсерских яхт – гонки флота, проводимые на значительном удалении от берега либо на значительные расстояния в дневное и ночное время. Места яхт в отдельных гонках определяют по исправленному времени прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа.

Соревнования по виду спорта «парусный спорт» проходят в следующих спортивных дисциплинах:

Таблица 1

Спортивные дисциплины всероссийского реестра видов спорта

60	Парусный спорт	038	000	5	6	1	1	Я	класс - 470	038	007	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 Тornado	038	004	1	8	1	1	М
									класс - Лазер-стандарт	038	005	1	6	1	1	А
									класс - Финн	038	009	1	6	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 - Калет	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-много	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 - Нахра 15 - смешанный	038	056	1	8	1	1	Н
									класс - Нахра 17 - микст	038	048	1	6	1	1	Я
									класс - Оптимист	038	024	1	8	1	1	Н
									класс - Спайл	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 - OM-KA	038	044	1	8	1	1	Л
									класс - J/70	038	055	1	8	1	1	Л
									класс - SB20	038	054	1	8	1	1	Л
									класс - парусная доска RS.X	038	042	1	6	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 курс-рейс	038	027	1	8	1	1	Я
									класс - кайтбординг фристайл	038	049	1	8	1	1	Я
									класс - сноукайтинг курс-рейс - доска	038	050	3	8	1	1	Л
									класс - сноукайтинг курс-рейс - лыжи	038	051	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 IOR	038	031	1	8	1	1	Я
									класс - радиоуправляемая яхта M	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 - Пластинковый ал	038	040	1	8	1	1	А

Возрастные группы в соревнованиях по парусному спорту

№ п/п	Название дисциплины	Категория участников	Возрастные группы
1.	класс – 470	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 24 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 23 лет на 31 декабря текущего года
2.	класс - 29-й	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
3.	класс - 49-й	мужчины юниоры (до 24 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 23 лет на 31 декабря текущего года
4.	класс - 49-й FX	женщины юниорки (до 24 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 23 лет на 31 декабря текущего года
5.	класс – Европа	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 20 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 19 лет на 31 декабря текущего года
6.	класс – Звездный	мужчины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
7.	класс - катамаран Торнадо	мужчины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
8.	класс - Лазер-стандарт	мужчины юниоры (до 21 года), юноши (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года юниоры не моложе 14 лет - не старше 20 лет на 31 декабря текущего года; юноши - не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
9.	класс – Финн	мужчины юниоры (до 24 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 23 лет на 31 декабря текущего года
10.	класс - 420	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
11.	класс – Дракон	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
12.	класс - Зум 8	юниоры, юниорки (до 20 лет)	не моложе 12 лет и не старше 19 лет на 31 декабря текущего года
13.	класс – Кадет	юноши, девушки (до 18 лет)	не моложе 9 лет и не старше 17 лет на 31 декабря текущего года
14.	класс - командные гонки	юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 11 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
15.	класс - крейсерская яхта 800	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
16.	класс - крейсерская яхта Картер 30	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года

17.	класс - крейсерская яхта Конрад 25P	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
18.	класс - крейсерская яхта Л-6	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
19.	класс - крейсерская яхта Четвертьтонник	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
20.	класс - крейсерская яхта ORC	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
21.	класс - Лазер-радиал	мужчины, женщины юниорки (до 21 лет) юноши, девушки (до 19 лет) юноши, девушки (до 17 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года юниорки - не моложе 14 лет и не старше 20 лет на 31 декабря текущего года; юноши и девушки - не старше 18 лет на 31 декабря текущего года; юноши и девушки - не старше 16 лет на 31 декабря текущего года
22.	класс - Лазер 4.7	юноши, девушки (до 18 лет) юноши, девушки (до 16 лет)	не моложе 12 лет юноши, девушки - не старше 17 лет на 31 декабря текущего года, юноши, девушки - не старше 15 лет на 31 декабря текущего года
23.	класс - Летучий голландец	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
24.	класс - Луч-мини	юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
25.	класс - Луч-радиал	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
26.	класс - Луч	мужчины, женщины юниоры (до 21 года)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 20 лет на 31 декабря текущего года
27.	класс - Накра 15 - смешанный	юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
28.	класс - Накра 17 - микст	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 24 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 23 лет на 31 декабря текущего года
29.	класс - Оптимист	юноши, девушки (до 16 лет)	не моложе 9 лет и не старше 15 лет на 31 декабря текущего года
30.	класс - Снайп	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 23 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 22 лет на 31 декабря текущего года
31.	класс - Солинг	мужчины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
32.	класс - Микро	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
33.	класс - Ракета 270	юноши, девушки (до 18 лет)	не моложе 11 лет и не старше 17 лет на 31 декабря текущего года
34.	класс - ЭМ-КА	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
35.	класс - J/70	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года

36.	класс - SB20	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
37.	класс - парусная доска RS: X	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 21 года) юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года юниоры - парусная доска RS: X с площадью паруса 9,5 м ² и юниорки - парусная доска RS: X с площадью паруса 8,5 м ² - не моложе 14 лет, юниоры - парусная доска RS: X с площадью паруса 9,5 м ² и юниорки - парусная доска RS: X с площадью паруса 8,5 м ² - не старше 20 лет на 31 декабря текущего года юноши и девушки - парусная доска RS: X с площадью паруса 8,5 м ² - не моложе 12 лет юноши и девушки парусная доска RS: X с площадью паруса 8,5 м ² - не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
38.	класс - парусная доска Техно	юноши, девушки (до 19 лет) юноши, девушки (до 17 лет) юноши, девушки (до 15 лет)	юноши и девушки: парусная доска Техно с площадью паруса 8,5 м ² - не моложе 14 лет; парусная доска Техно с площадью паруса 7,8 м ² - не моложе 11 лет; парусная доска Техно с площадью паруса 6,8 м ² - не моложе 11 лет; юноши и девушки: парусная доска Техно с площадью паруса 8,5 м ² - не старше 18 лет на 31 декабря текущего года; парусная доска Техно с площадью паруса 7,8 м ² - не старше 16 лет на 31 декабря текущего года; парусная доска Техно с площадью паруса 6,8 м ² - не старше 14 лет на 31 декабря текущего года
39.	класс - парусная доска Фанборд	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 20 года)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 19 лет на 31 декабря текущего года
40.	класс - парусная доска Формула	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 20 года)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 19 лет на 31 декабря текущего года
41.	класс - кайтбординг курс-рейс	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
42.	класс - кайтбординг фристайл	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
43.	класс - сноукайтинг курс-рейс - доска	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
44.	класс - сноукайтинг курс-рейс - лыжи	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
45.	класс - сноукайтинг фристайл - доска	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года

46.	класс - сноубайтинг фристайл - лыжи	мужчины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
47.	класс - радиоуправляемая яхта IOM	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше на 31 декабря текущего года
48.	класс - радиоуправляемая яхта 10R	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше на 31 декабря текущего года
49.	класс - радиоуправляемая яхта M	юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 12 лет и не старше на 31 декабря текущего года
50.	класс - буер DN	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 22 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше на 31 декабря текущего года
51.	класс - буер Ледовый оптимист	юноши, девушки (до 17 лет)	не моложе 9 лет и не старше на 31 декабря текущего года
52.	класс - буер Монотип XV	мужчины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
53.	класс - Дальние плавания	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
54.	класс - Зимний виндсерфинг	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 20 лет) юноши, девушки (до 17 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 11 лет; юниоры и юниорки - не старше 17 лет на 31 декабря текущего года; юноши и девушки – не старше 17 лет на 31 декабря текущего года
55.	класс - Матчевые гонки	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 23 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше на 31 декабря текущего года
56.	класс - Пластиковый ял	мужчины юниоры (до 24 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше на 31 декабря текущего года

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка 2-ой ступени- тренировочный процесс, который подл планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спорти соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спорти мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, и осуществляется на основании государственного задания на выполнения работ по спортивной подготовке 2 ступени или договора оказания услуг по спортивной подготовке 2 ступени в соответствии программой спортивной подготовки 2 ступени.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии следующими сроками:

- перспективное планирование, позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки 2 ступени;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения группово индивидуальных тренировочных занятий и контроль занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся; индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия)

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку 2 ступени, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 1 неделю и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки 2 ступени являются

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

Для обеспечения круглогодичности 2 ступени спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Таблица

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки 2 ступени (количество дней)		
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	Оптимальное число участников сбора
1. Тренировочные сборы				
1.1	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	* Определяется организацией, организующей сбор
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по общей физической или специальной физической подготовке	14	-	* Определяется организацией, организующей сбор
2.2	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт 2 ступени определяется Учреждением самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени, не выполняющим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе спортивной подготовки 2 ступени не более одного года.

С учетом специфики вида спорта парусный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки 2 ступени:

- комплектование групп спортивной подготовки 2 ступени, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта парусный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени.

График (расписание) спортивных тренировок - еженедельный график проведения : группам подготовки, утверждается директором учреждения и размещается на информационно-образовательном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Расписание составляется с учетом предложений тренерского состава учреждения более благоприятного режима занятий, отдыха спортсменов, с учетом обучения в образовательных организациях.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Система многолетней подготовки представляет собой многолетний, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы многолетней подготовки понимаются:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки : по этапам и периодам спортивной подготовки 2 ступени на основе отдельной программы

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям парусным спортом и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности

- *тренировочный процесс*, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной подготовки 2 ступени и подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым Учреждением на основе календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга,

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мероприятий по анализу, корректировке и повышению эффективности 2 ступени спортивной подготовки

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается комплекс мероприятий по медицинскому обеспечению, восстановительным и реабилитационным мероприятиям, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация планирования материально-технического обеспечения спортивной подготовки 2 ступени, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки 2 ступени.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки 2 ступени:

- 1) *Этап начальной подготовки (далее - НП)* в рамках которого формируются основы спортивной подготовки. На этапе НП выделяют два периода: первый год подготовки и второй год подготовки.

- 2) *Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* (далее - ТЭ) (СЭ) выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Для обеспечения этапов спортивной подготовки 2 ступени Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается и подборе перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. В нее входят следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью отбора на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования и подготовки по виду спорта парусный спорт 2 ступени;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях.

Основные элементы спортивной подготовки 2 ступени:

Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности теоретических, методических, медико-биологических, психологических основ тренировки в спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальными тактическими приемами ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических мероприятий применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления.

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) – до 3 часов
	Тренировочный день занятий	до 12 часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация, утрата спортивной формы, ≈ 1 или 4 года, включающий ряд периодов, этапов, мезоциклов

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени, возраст и количество лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «парусный спорт»

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса в Учреждении по виду спорта парусный спорт и содержит основные требования по возрасту, наполнению групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы 2 ступени спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься спортом. Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний к освоению программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Спортсмены должны иметь третий юношеский спортивный разряд, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Т

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки 2 ступени, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на различных этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «парусный спорт»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполнение групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	1
Тренировочный этап	5	11	

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта

Процентное распределение общего объема тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта

Виды подготовки	Этапы и периоды	
	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Общая физическая подготовка (%)	60 – 65	52
Специальная физическая подготовка (%)	15 – 20	15
Техническая подготовка (%)	20 – 25	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 – 2	3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 – 1	2

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «парусный спорт»

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки, поэтому должны планироваться таким образом, чтобы по своей нагрузке соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данный этап подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются уровень подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов составляется программа последующей подготовки. Контрольные соревнования могут быть официальными, так и специально организованными.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых определяют состав участников главных соревнований. В зависимости от поставленной задачи завоевать первое или одно из первых мест. Норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление.
- *основные соревнования*, цель которых достижение более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «парусный спорт»

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки 2 ступени			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	Свыше года	до двух лет	Свыше
Контрольные	1	1	2	
Отборочные	-	-	2	
Основные	-	-	2	

Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (решения) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта парусный спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (решения) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта парусный спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки 2 ступени;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку 2 ступени, направляется Учреждением для участия в спортивных соревнованиях в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (ежедневным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным в Учреждении. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельное проведение занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), состав тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из объема тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в тренировочном учете с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена и составляет не более:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

выбирании и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выбирании и потравливании оттяжки гика. Смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты.

Упражнения в парах. То же - в парах с попеременным изменением настройки и сравнением полученного результата.

Группы тренировочные и выше

Индивидуальные упражнения. Практическое усвоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с ветровыми особенностями, характером волны, настройка рангоута в соответствии с особенностями паруса, конкретными гидрометеорологическими условиями; освоение приемов оценки нового паруса/парусов в различных условиях; освоение приемов настройки непосредственно перед стартом или перестройки вооружения на дистанции в ходе гонки в соответствии с изменившимися условиями.

Упражнения в парах. То же - в парах с попеременным изменением отдельных элементов настройки, сравнением и обсуждением полученного результата.

Теоретическая подготовка (ТП)

Теоретическая подготовка имеет целью овладение яхтсменом-гонщиком объема знаний, необходимого для практического освоения двигательных навыков и тактических приемов по управлению парусным судном в различных погодных условиях.

Методический материал по общей теоретической подготовке является общим для всех этапов многолетней подготовки. Тренер самостоятельно планирует объемы, конкретные темы занятий в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и особенностей группы.

Методический материал по специальной теоретической подготовке предназначен главным образом для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

Общая теоретическая подготовка - учебный материал

История парусного спорта

Физическая культура и спорт - составная часть социальной жизни общества, важное средство воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности.

Прикладное значение парусного спорта в истории и современности. Краткие сведения из истории плавания под парусами, его роль в открытии мира, технических и культурных завоеваниях мира.

Возникновение парусного спорта. Краткие сведения из истории отечественного парусного спорта. Возникновение, первые яхты, первые парусные гонки.

Олимпийское движение, возрождение Олимпийских игр современности. Участие сборной команды СССР и РФ в Олимпийских играх 1952-2016 гг. Участие российских яхтсменов в Олимпийских играх в новейшем периоде истории олимпийского движения. Родной яхт-клуб, спортшкола, спортобщество: вехи истории, достижения, перспективы.

Система подготовки яхтсменов-разрядников. Действующая Единая Всероссийская классификация, ее особенности, требования к присвоению спортивных званий. Система классификации яхтсменов - подготовка и присвоение званий яхтенных рулевых дневного плавания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении; сердце и сосуды; дыхательная система. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма.

Физиологические основы спортивной тренировки. Влияние физических упражнений на системы организма. Совершенствование функций мышечной системы, систем дыхания и

кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Занятия проводятся в формах инструктажа и практического обучения спортсменов методам самоконтроля и методикам оказания первой (до врачебной) помощи.

Краткие сведения об основах спортивной тренировки

Современные подходы к теории спортивной тренировки. Дидактические принципы подготовки (индивидуализации, последовательности, постепенности, всесторонности, принцип возрастающей нагрузки, круглогодичности подготовки); принципы сознательности, систематичности, наглядности: периодизация и цикличность макро и микроциклы.

Основные виды тренировочной работы. Виды подготовки в парусном спорте их взаимосвязь; понятие о нагрузке в теории физического воспитания: особенности понятия нагрузки в парусном спорте; простейшие формы планирования нагрузок в парусном спорте и контроля за ходом подготовки. Формы организации тренировочного занятия. Виды тренировочных занятий; конспект урока; ведение записей в дневнике спортсмена; методики анализа дневников.

Специальная теоретическая подготовка (СТП)

Элементы гидродинамики парусной яхты

Силы, действующие на яхту во время движения. Гидродинамическое сопротивление корпуса яхты. Виды сопротивления. Сопротивление трения, удельный вес сопротивления трения и скорость яхты, зависимость величины трения от степени шероховатости смоченной поверхности корпуса яхты, современные материалы и покрытия и сопротивление трения. Сопротивление формы. Величина трения и различные типовые формы корпуса яхты: круглошпангоутные, шарпи, типа "скоу", типа "водные сани". Волновое сопротивление. Образование волн, волны косые и поперечные; носовые и кормовые, удельный вес волнового сопротивления. Борьба с волновым сопротивлением: катамараны и тримараны, современные тенденции в конструировании корпусов яхт. Теоретические основы глиссирования, эффект серфинга (скатывания с волны). Добавочное сопротивление: влияние величины и формы киля (шверта), влияние формы руля. Влияние крена на сопротивление корпуса, динамическая остойчивость. Уменьшение вращающего момента, управляемость, маневренность яхты.

Основы аэродинамики паруса

Возникновение аэродинамической силы на парусе. Парус как крыло и парус как сопротивление. Распределение давления на парусе. Понятия о ламинарном и турбулентных потоках. Центр давления аэродинамических сил паруса. Аэродинамическое сопротивление паруса и его виды: индуктивное, сопротивление трения, сопротивление формы. Истинный и вымпельный ветры. Действие аэродинамической силы и правильная установка паруса на острых и полных курсах, Полнота формы паруса ("пузо"). Полнота паруса и ходовые особенности яхты в зависимости от силы ветра. Понятие о стрелке профиля паруса и влияние положения стрелки паруса. Удлиненность паруса и ее влияние на аэродинамические качества. Взаимодействие парусов; взаимодействие паруса и мачты; особенности аэродинамики спинакера; взаимодействие основных парусов и спинакера. Современные тенденции в конструировании и изготовлении гоночных парусов. Методика выбора гоночных парусов.

Теоретические основы настройки яхты

Парус и рангоут. Взаимодействие паруса и мачты; мачта и стоячий такелаж. Связка: парус-мачта-стоячий такелаж. Парус и бегучий такелаж. Основные "рычаги" управления формой паруса: оттяжка гика, грота-шкот, оттяжка передней шкаторины; работа погонов стаксель- и гика-шкотов; оттяжка галсового угла (оттяжка Каннингхэма). Влияние наклона мачты на работу паруса и возможности управления наклоном. Основные параметры настройки паруса перед выходом на воду в зависимости от силы и особенностей ветра, состояния водной поверхности, ожидаемых изменений погоды в ходе гонки. Основные

способы подстройки паруса на воде, в ходе гонки. Методика настройки яхты на предельные ходовые качества при работе в парах (со снарринг-партнером).

Метеорология гоночной дистанции

Практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции. Ветер на гоночной дистанции; барический ветер, бризы, местные ветры, их взаимодействие. Облачная динамика; воздушные потоки, направление, особенности распространения на поверхности воды; влияние препятствий на направление и скорость воздушного потока. Берег и дистанция: удаленность (близость) берега. Особенности местности: гористый, плоский берег, наличие условия для образования мощных бризов и их влияние на ветровой поток на дистанции.

Ветер и яхта. Понятие о заходе и отходе ветра. Типы заходов и тактика: постоянные, нарастающие, уступающие, стохастические (беспорядочные). Методы определения изменения направления ветра; механические ветроуказатели, зрительная и тактильная ориентировка ("Чувство ветра"). Гоночный компас: его устройство, возможности: использование гоночного компаса на дистанции. Выбор тактики в зависимости от типа захода. Осциллирующие ветра, их природа и основные характеристики; выбор тактики в зависимости от периода "качания" и других особенностей осциллирующего ветра.

Течения. Влияние течения на скорость и направление движения яхты. Простейшие методы измерений течения на дистанции. Течение и ветер: вычисление результирующей и выбор тактики.

Анализ акватории гонок. Практические методы получения значимой информации о дистанции предстоящих гонок: простейшие методы фиксирования полученных данных

Правила парусных гонок (правила расхождения)

Основные определения: на одном галсе, у знаков, в предстартовом маневрировании их использование в конкретных ситуациях на воде, применение в тактике гонок.

Основные правила расхождения (Часть 2 ППГ): правый-левый галс: наветренный-подветренный: чисто впереди - чисто позади. Возможности и ограничения яхты, имеющей право дороги.

Правила при огибании знаков и прохождении препятствий (ППГ 18). Огибание наветренного знака, огибание с полного на полный курсы, огибание подветренного знака. Прохождение финишных знаков. Права и обязанности яхт, имеющих право дороги и обязанных уступить дорогу, яхт наружной и внутренней. Особенности прохождения стартовых знаков.

Правила прохождения препятствий, права и обязанности яхт при выполнении поворота оверштаг "от препятствия". Особенности прохождения препятствий большой протяженности: мели, навигационные знаки, запретные зоны и т.п.

Зрительная и звуковая сигнализация на старте/финише и в ходе гонки. Особенности применения правил с использованием флагов 1, Z, черного флага. Понятия отложенной и прекращенной гонки зрительная/звуковая сигнализация.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка направлена на всестороннюю подготовку психики спортсмена для достижения высоких спортивных результатов в неблагоприятных условиях внешней среды и острой конкуренции.

Психологическая подготовка охватывает выработку свойств и качеств психики, необходимых для высокоэффективного управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки.

Особенность данного вида подготовки заключается в том, что в ней используются, по большей мере, средства других видов подготовки, причем задачи решаются, как правило, комплексно. Например, выполнение упражнения на неустойчивой опоре может и должно решать

комплексную задачу выработки специализированного чувства равновесия, включая такие компоненты, как ловкость, волевые усилия, мотивационные компоненты, навыки саморегуляции.

Система психологической подготовки

Психологическая подготовка включает в себя два раздела:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка

Формирование мотивации занятий парусным спортом. Задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения юного яхтсмана к тренировкам как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов.

Волевая подготовка. Осуществляется как составная часть тренировочной работы в любом виде подготовки, а также воспитывается специфическими средствами; волевая подготовка направлена на воспитание у молодого яхтсмана 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).

Саморегуляция. Освоение современных простейших методик по аутотренингу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.

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.

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

Формирование специализированных восприятий (чувств). На тренировках средствами СПП в сочетании с теоретическими инструктажами следует добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующих чувств яхтсмана:

- динамический глазомер (чувство достижимости) - умение точно рассчитать расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);
- чувство времени - умение без помощи секундомера или других приборов мысленно отслеживать течение времени (прямой и обратный счет), несмотря на всевозможные неблагоприятные, сбивающие факторы;
- чувство крена (дифферента - контроля за положением корпуса яхты в пространстве) - умение тонко ощущать и корректировать положением собственного тела малейшие изменения в крене и/или дифференте яхты;
- чувство хода - выработка тонких ощущений, позволяющих регистрировать и реагировать на малейшие изменения в режиме хода яхты (ускорения или замедления); чувствовать, идет ли яхта максимально возможным ходом в данных конкретных обстоятельствах;

- 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;
- автопилот (комплексное чувство яхты), позволяющее рулевому на подсознательном уровне контролировать состояние системы «яхта» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, установку парусов и т.п.) - упражнения на совершенствование специализированных восприятий яхтсмена (чувств хода, динамического глазомера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения лодки на автопилоте (например, глядя в корму, в кокпит, закрыв глаза и т.п.).

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

Для воспитания устойчивости к неблагоприятным факторам на тренировках используются разнообразные средства, имитирующие стрессорные 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 швертботом руки скрестно, управление швертботом вербально (словесными командами, которые исполняет другой), управление только рулем или только шкотом; отказ от ремней откренивания; управление, глядя в кокпит или в корму судна; тренировки вечером или ночью, тренировки в тумане;
- утомление: тренировки (в ударные дни) на фоне выраженного утомления; сверхдлинные переходы за один тренировочный день; использование пяти-шести 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.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением. Закономерности восстановления основных биохимических процессов представлены в таблице.

Таблица 23

Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряжённой мышечной работы (О.М. Мирзоев)

Процессы	Время восстановления
Восстановление O ₂ – запасов в организме	10 – 15с
Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах	2 – 5 мин
Оплата алактатного O ₂ – долга	3 – 5 мин
Устранение молочной кислоты	0,5 – 1,5 ч
Оплата лактатного O ₂ – долга	0,5 – 1,5 ч
Ресинтез внутримышечных запасов гликогена	12 – 48 ч

Восстановление запасов гликогена в печени	12 – 48 ч
Усиление индуктивного синтеза ферментных и структурных белков	12 – 72 ч

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию - воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук, лазер, фонофорез и др.);
- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;
- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества, стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Спортсмены и (или) другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого спортсмена 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 спортсменов, тренеров, родителей, персонала спортсмена 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 спортсменов, 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 Спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и 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 Спортсмена.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья Спортсменов и предоставляют Спортсменам 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.

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:

- 1) Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.
- 2) Субстанция или метод опасны для здоровья спортсмена.
- 3) Субстанция или метод противоречат духу спорта.

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

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

1. Субстанции, запрещенные в соревновательный период
2. Субстанции, запрещенные все время
3. 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:

(а) условий, при наличии которых выдается Разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие Запрещенной субстанции в Пробе Спортсмена либо Использование Спортсменом или Попытку использования, Обладание и (или) Назначение или Попытку назначения Запрещенной субстанции или Запрещенного метода в терапевтических целях;

(b) обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;

(c) процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;

(d) процесса получения Спортсменом признания ТИ, выданного одной Антидопинговой организацией, другой Антидопинговой организацией;

(e) процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и

(f) 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 спортсмена 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 Спортсменов 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 Спортсмены были 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 Международного 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 Спортсменов 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 Спортсменам и другим Лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство Спортсмена 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, с 6 до 23 часов. 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 спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций спортсменов 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 спортсмена, 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 спортсменов координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении спортсменов и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Спортсмены, 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 непредоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие Запрещенной субстанции, или ее Метаболитов, или Маркеров в Пробе, взятой у Спортсмена;
2. Использование или Попытка Использования Спортсменом Запрещенной субстанции или Запрещенного метода;
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи Проб;
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
5. Фальсификация или Попытка Фальсификации в любой составляющей Допинг-контроля;
6. Обладание Запрещенной субстанцией или Запрещенным методом;
7. Распространение или Попытка Распространения любой Запрещенной субстанции или Запрещенного метода;
8. Назначение или Попытка Назначения любому Спортсмену в Соревновательном периоде Запрещенной субстанции или Запрещенного метода, или Назначение или Попытка Назначения любому Спортсмену во Внесоревновательный период Запрещенной субстанции или Запрещенного метода, запрещенных во Внесоревновательный период;
9. Соучастие, а именно: Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство,

вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил;

10. Запрещенное сотрудничество.

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

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 спортсменов и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а спортсмена 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 спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам - от 2 до пожизненного срока*

Смягчение санкций:

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен 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 спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

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

Отягчающие обстоятельства, которые могут повлечь увеличение срока дисквалификации:

Примерами усугубляющих обстоятельств, которые могут привести к назначению более длительных сроков дисквалификации, чем предусматривают стандартные санкции, являются следующие:

- установлено, что нарушение антидопинговых правил спортсменом проводилось

осознанно, планомерно или по сговору;

- спортсмен обладал большим количеством запрещенных веществ или методов, или использовал их многократно.

Неоднократные нарушения:

Второе нарушение антидопинговых правил

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

Запрет на участие в период дисквалификации

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, 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.

Первая обязанность спортсмена - сказать нет допингу!

Спортсмен обязан:

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.

Право спортсмена 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 спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.

Обязанности спортсмена 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 спортсмена 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 спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

Санкции по отношению к персоналу спортсмена:

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 спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде *дисквалификации от четырех лет до пожизненной*.
2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом 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».

Третий уровень - Модели лучших практик и руководства

Модели лучших практик и руководства, основанные на Кодексе и Международных стандартах, разработаны и будут разрабатываться для обеспечения решений в различных сферах борьбы с допингом. Эти модели и руководства будут рекомендованы ВАДА и будут доступны для Подписавшихся сторон и других соответствующих заинтересованных сторон, однако они не будут являться обязательными. В дополнение к предоставлению моделей антидопинговой документации, ВАДА также предоставит Подписавшимся сторонам некоторую помощь в подготовке кадров.

Таблица 30

Примерный план антидопинговых мероприятий

Целевая аудитория	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Место проведения, рекомендации по проведению
Этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, спортсмены	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год (весна, осень)	Учреждение, обязательное составление отчета, фото, видео, программа, сценарий
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта, честная игра»	Ответственный по антидопингу	1 раз в год	Учреждение
	Практическое занятие	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «запрещенный список»)»	Тренер	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Антидопинговая викторина	«Мы за здоровый образ жизни»	Ответственный по антидопингу	1 раз в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	РУСАДА	По назначению	На крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Спортсмены	1 раз в год	Получение сертификата

	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Используются памятки для родителей, можно использовать онлайн формат, предоставить отчет с 2-3 фото
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП, спортсмены	Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год	Учреждение, обязательное составление отчета, фото, видео, программа, сценарий
	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Получение сертификата
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	По назначению	На крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар для спортсменов и тренеров	Проверка лекарственных средств	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Используются памятки для родителей, можно использовать онлайн формат, предоставить отчет с 2-3 фото
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Получение сертификата
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу

, спортсмены Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО О МАСТЕРСТВА , спортсмены	Семинар	«Процедура допинг-контроля»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Подача запроса на ТИ»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Система АДАМС»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Тренер	1 раз в год	Получение сертификата
Все тренеры	Семинар	«Всемирный антидопинговый кодекс, его положения и международные стандарты»	Ответственный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	Международный стандарт «Запрещенный список», комментарии к Запрещенному списку	Ответственный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	Проверка лекарственных средств	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Онлайн	На сайте	Тренер	1 раз в год	Получение

	обучение	РУСАДА			сертификата
Специалисты Спортивного отдела, медицинского отдела	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Специалисты Спортивного отдела, медицинского отдела	1 раз в год	Получение сертификата

Таблица 31

**Примерный тематический план проведения антидопинговых мероприятий на
этапах подготовки со спортсменами**

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Антидопинговая политика в спорте.			X	X	X	X
Последствия применения допинга			X	X	X	X
Антидопинговое законодательство			X	X	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	X	X	X	X	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	X	X	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс			X	X	X	X
Общероссийские антидопинговые правила			X	X	X	X
Процедура прохождения допинг-контроля			X	X	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.			X	X	X	X
Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы.			X	X	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования				X	X	X
Антидопинговые правила				X	X	X
Список запрещенных препаратов				X	X	X
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.				X	X	X
Процедуры взятия допинг-проб. Лабораторные анализы					X	X
ВАДА, РУСАДА и Всемирный антидопинговый кодекс.					X	X
Апелляции по поводу нарушений антидопинговых правил и неправомерности применяемых санкций против спортсмена. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов.					X	X

Таблица 32

Тематический план антидопинговых мероприятий для тренеров

Тема	Содержание	Мероприятия
Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования. Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.	Обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.
Характеристика допинговых средств и методов	Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Запрещенные вещества: 1) Анаболические агенты; 2) Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики; 3) Бета-2-агонисты; 4) Гормоны и модуляторы метаболизма; 5) Диуретики и маскирующие Агенты; 6) Стимуляторы; 7) Наркотики; 8) Каннабиноиды; 9) Глюкокортикоиды. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи; 3) генный и клеточный допинг. Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Консультации спортивного врача.
Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля	Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд. Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности. Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.	Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.
Руководство для	Программы допинг-контроля. Внесоревновательное	

спортсменов	тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.	Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.
-------------	--	---

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли *помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи*. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на *тренировочном этапе* у спортсменов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Таблица 27

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики гребного слалома. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки

2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории	

V. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, на каждом этапе спортивной подготовки 2 ступени, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «парусный спорт»

Для оценки эффективности деятельности учреждения, осуществляющего 2 ступень спортивной подготовки, рекомендованы следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

Критерии подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта парусный спорт.

7 – 11 лет. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11 – 15 лет. Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики - быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие - раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15 – 18 лет. К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Таблица 28

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки 2 ступени, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку 2 ступени, на следующий этап спортивной подготовки 2 ступени

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гребной спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребной спорт.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребной спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. Виды контроля общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки

Таблица 29

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности и спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей тестирования на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационными : условия для проведения

Оперативны й	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологически х характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологическог о состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	тренировочного занятия, психолого- педагогическое, медико- биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
-----------------	---	--	---	---

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:
-контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке;

- контрольные испытания;
- комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состояния крови;
- состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

- функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натошак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки - периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах ив деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий.

Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей; темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Назначение этого вида контроля - интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершенного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год подготовки.

Таблица 30

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 800 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
	Плавание 25 м (без учета времени)	Плавание 25 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 4 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 6 раз)	Приседания за 15 с (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 2 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	техническая программа	

Таблица 31

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 1500 м (не более 14 мин. 00 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин. 30 с)
	Плавание 200 м (без учета времени)	Плавание 200 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)	Приседания за 15 с (не менее 7 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	техническая программа	
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Федеральная экспериментальная площадка
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап ИП, Т)"

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровням подготовленности (1-я и 2-я ступени)

Парусный спорт

Группа III-I

Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу ИП-I.

1. Результат выполнения теста, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 10 баллов.
2. Результат выполнения теста, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Результат выполнения теста, не достигший показателя, определенного требованиями ФССП, оценивается меньшим количеством баллов.
4. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
5. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
6. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.
7. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно: юноши 60 баллов за 6 тестов, девушки 70 баллов за 7 тестов.
8. На этапе ИП-I в соответствии с ФССП соревновательная деятельность не предусмотрена.

Юноши

Тесты ОФП и СФП

№ п/п	Выносливость						Сила						Систовая выносливость		
	Бег 1000 м (без учета времени)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Плывание 50 м (без учета времени)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подтягивание на перекладине (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Приседания за 15 сек (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
1	-	1		-	1		-	1		3	1		6	1	
2	-	2		-	2		-	2		4	2		7	2	
3	-	3		-	3		1	3		5	3		8	3	
4	-	4		-	4		-	4		6	4		9	4	
5	-	5		-	5		2	5		7	5		10	5	
6	-	6		-	6		-	6		8	6		11	6	
7	-	7		-	7		-	7		9	7		12	7	
8	-	8		-	8		3	8		10	8		13	8	
9	-	9		-	9		-	9		11	9		14	9	
10	выполнение	10		выполнение	10		4	10		12	10		15	10	
11	-	11		-	11		-	11		13	11		-	11	
12	-	12		-	12		-	12		14	12		16	12	
13	-	13		-	13		5	13		15	13		17	13	
14	-	14		-	14		-	14		16	14		-	14	
15	-	15		-	15		6	15		17	15		18	15	

Девушки

Тесты ОФП и СФП

№ п/п	Выносливость						Сила						Систовая выносливость		
	Бег 1000 м (без учета времени)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Плывание 50 м (без учета времени)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Приседания за 15 сек (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
1	-	1		-	1		1	1		1	1		1	1	
2	-	2		-	2		2	2		2	2		2	2	
3	-	3		-	3		3	3		3	3		3	3	
4	-	4		-	4		4	4		4	4		4	4	
5	-	5		-	5		-	5		5	5		5	5	
6	-	6		-	6		5	6		6	6		6	6	
7	-	7		-	7		6	7		7	7		7	7	
8	-	8		-	8		-	8		8	8		8	8	
9	-	9		-	9		7	9		9	9		9	9	
10	выполнение	10		выполнение	10		8	10		10	10		10	10	
11	-	11		-	11		-	11		11	11		-	11	
12	-	12		-	12		-	12		12	12		11	12	
13	-	13		-	13		9	13		13	13		12	13	
14	-	14		-	14		-	14		14	14		-	14	
15	-	15		-	15		10	15		15	15		13	15	

Юноши						
Тесты ОФП и СФП						
Скоростно-силовые качества						Сумма баллов набранных спортсменом
Прыжок в длину с места (см.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	-	-		
142	1		-	-		
144	2		-	-		
146	3		-	-		
148	4		-	-		
150	5		-	-		
152	6		-	-		
154	7		-	-		

156	8		-	-		
158	9		-	-		
160	10		-	-		
162	11		-	-		
164	12		-	-		
166	13		-	-		
168	14		-	-		
170	15		-	-		
Девушки						
Тесты ОФП и СФП						
Скоростно-силовые качества						Сумма баллов набранных спортсменом
Пръжок в длину с места (см.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
132	1		-	1		
134	2		1	2		
136	3		-	3		
138	4		2	4		
140	5		-	5		
142	6		3	6		
144	7		-	7		
146	8		4	8		
148	9		-	9		
150	10		5	10		
152	11		6	11		
154	12		7	12		
156	13		8	13		
158	14		9	14		
160	15		10	15		

Юноши							
Тесты ОФП и СФП							
Скоростно-силовые качества						Сумма баллов набранных спортсменом	
Прыжок в длину с места (см.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	-	-			
142	1		-	-			
144	2		-	-			
146	3		-	-			
148	4		-	-			
150	5		-	-			
152	6		-	-			
154	7		-	-			
156	8		-	-			
158	9		-	-			
160	10		-	-			
162	11		-	-			
164	12		-	-			
166	13		-	-			
168	14		-	-			
170	15		-	-			
Девушки							
Тесты ОФП и СФП							
Скоростно-силовые качества						Сумма баллов набранных спортсменом	
Прыжок в длину с места (см.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом		
132	1		-	1			
134	2		1	2			
136	3		-	3			
138	4		2	4			
140	5		-	5			
142	6		3	6			
144	7		-	7			
146	8		4	8			
148	9		-	9			
150	10		5	10			
152	11		6	11			
154	12		7	12			
156	13		8	13			
158	14		9	14			
160	15		10	15			

Федеральная экспериментальная площадка
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программы спортивной подготовки по видам спорта (этап НП, Т)"

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)

Парусный спорт

Группа НП-2

Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу ЕП1-2:

1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно 30 баллов за 3 теста.
2. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не зачисляется.
4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.
5. На этапе НП-2 в соответствии с ФССП соревновательная деятельность не предусмотрена.

Мальчики										
Тесты ОФП и СФП										
№ п/п	Сила			Скоростная выносливость			Сила			Сумма баллов набранных спортсменом
	Приседания за 15 сек (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
1	3	1		1	1		7	1		
2	4	2		2	2		8	2		
3	5	3		3	3		9	3		
4	6	4		4	4		10	4		
5	7	5		5	5		11	5		
6	8	6		6	6		12	6		
7	9	7		7	7		13	7		
8	10	8		8	8		14	8		
9	11	9		9	9		15	9		
10	12	10		10	10		16	10		
11	13	11		11	11		-	11		
12	14	12		12	12		17	12		
13	15	13		13	13		18	13		
14	16	14		14	14		-	14		
15	17	15		15	15		19	15		

Девочки										
Тесты ОФП и СФП										
№ п/п	Сила			Скоростная выносливость			Сила			Сумма баллов набранных спортсменом
	Приседания за 15 сек (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
1	1	1		-	1		2	1		
2	2	2		-	2		3	2		
3	3	3		1	3		4	3		
4	4	4		2	4		5	4		
5	5	5		3	5		6	5		
6	6	6		4	6		7	6		
7	7	7		5	7		8	7		
8	8	8		6	8		9	8		
9	9	9		7	9		10	9		
10	10	10		8	10		11	10		
11	11	11		9	11		-	11		
12	12	12		10	12		12	12		
13	13	13		11	13		13	13		
14	14	14		12	14		-	14		
15	15	15		13	15		14	15		

Федеральная экспериментальная площадка "Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап НП, ТУ)"										
Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровням подготовленности (1-я и 2-я ступени) Парусный спорт Группа НП-3 Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов										
Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу НП-3: 1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно 30 баллов за 3 теста. 2. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы. 3. Результаты выполнения теста, менее 1 балла, не засчитываются. 4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15. 5. На этапе НП-3 в соответствии с ФССП соревновательная деятельность не предусмотрена.										
Мальчики Тесты ОФП и СФП										
№ п/п	Сила			Скорость			Сила			Сумма баллов набранных спортсменом
	Приседания за 15 сек (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
1	3	1		1	1		8	1		
2	4	2		2	2		9	2		
3	5	3		3	3		10	3		
4	6	4		4	4		11	4		
5	7	5		5	5		12	5		
6	8	6		6	6		13	6		
7	9	7		7	7		14	7		
8	10	8		8	8		15	8		
9	11	9		9	9		16	9		
10	12	10		10	10		17	10		
11	13	11		11	11		-	11		
12	14	12		12	12		18	12		
13	15	13		13	13		19	13		
14	16	14		14	14		-	14		
15	17	15		15	15		20	15		
Девочки Тесты ОФП и СФП										
№ п/п	Сила			Скорость			Сила			Сумма баллов набранных спортсменом
	Приседания за 15 сек (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
1	1	1		-	1		3	1		
2	2	2		-	2		4	2		
3	3	3		1	3		5	3		
4	4	4		2	4		6	4		
5	5	5		3	5		7	5		
6	6	6		4	6		8	6		
7	7	7		5	7		9	7		
8	8	8		6	8		10	8		
9	9	9		7	9		11	9		
10	10	10		8	10		12	10		
11	11	11		9	11		-	11		
12	12	12		10	12		13	12		
13	13	13		11	13		14	13		
14	14	14		12	14		-	14		
15	15	15		13	15		15	15		

Федеральная экспериментальная площадка
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программы спортивной подготовки по видам спорта (этап НП, Т)"
Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровням подготовленности (1-я и 2-я ступени)

Парусный спорт
Группа Т-1
Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-1:

1. Результат выполнения теста, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 10 баллов.
2. Результат выполнения теста, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Результат выполнения теста, не достигший показателя, определенного требованиями ФССП, оценивается меньшим количеством баллов.
4. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
5. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
6. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.
7. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно не менее 60 баллов за 6 тестов, девушки 50 баллов за 5 тестов.

Юноши

№ п/п	Тесты ОФП и СФП														
	Выносливость						Сила						Системная выносливость		
	Бег 1000 м (мин)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Плывание 400 м (без учета времени)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
1	14,45	1	-	-	1	-	1	1	-	16	1	-	16	1	-
2	14,40	2	-	-	2	-	2	2	-	17	2	-	17	2	-
3	14,35	3	-	-	3	-	3	3	-	18	3	-	18	3	-
4	14,30	4	-	-	4	-	4	4	-	19	4	-	19	4	-
5	14,25	5	-	-	5	-	5	5	-	20	5	-	20	5	-
6	14,20	6	-	-	6	-	6	6	-	21	6	-	21	6	-
7	14,15	7	-	-	7	-	7	7	-	22	7	-	22	7	-
8	14,10	8	-	-	8	-	8	8	-	23	8	-	23	8	-
9	14,05	9	-	-	9	-	9	9	-	24	9	-	24	9	-
10	14,00	10	-	выполнение	10	-	10	10	-	25	10	-	25	10	-
11	13,58	11	-	-	11	-	-	11	-	26	11	-	26	11	-
12	13,56	12	-	-	12	-	-	12	-	27	12	-	27	12	-
13	13,54	13	-	-	13	-	11	13	-	28	13	-	28	13	-
14	13,52	14	-	-	14	-	-	14	-	29	14	-	29	14	-
15	13,50	15	-	-	15	-	12	15	-	30	15	-	30	15	-

Девушки

№ п/п	Тесты ОФП и СФП														
	Выносливость						Сила						Системная выносливость		
	Бег 1500 м (мин)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Плывание 400 м (без учета времени)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	-	-	Результат сдачи норматива спортсменом	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
1	6,48	1	-	-	1	-	-	-	-	11	1	-	11	1	-
2	6,46	2	-	-	2	-	-	-	-	12	2	-	12	2	-
3	6,44	3	-	-	3	-	-	-	-	13	3	-	13	3	-
4	6,42	4	-	-	4	-	-	-	-	14	4	-	14	4	-
5	6,40	5	-	-	5	-	-	-	-	15	5	-	15	5	-
6	6,38	6	-	-	6	-	-	-	-	16	6	-	16	6	-
7	6,36	7	-	-	7	-	-	-	-	17	7	-	17	7	-
8	6,34	8	-	-	8	-	-	-	-	18	8	-	18	8	-
9	6,32	9	-	-	9	-	-	-	-	19	9	-	19	9	-
10	6,30	10	-	выполнение	10	-	-	-	-	20	10	-	20	10	-
11	6,28	11	-	-	11	-	-	-	-	21	11	-	21	11	-
12	6,26	12	-	-	12	-	-	-	-	22	12	-	22	12	-
13	6,24	13	-	-	13	-	-	-	-	23	13	-	23	13	-
14	6,22	14	-	-	14	-	-	-	-	24	14	-	24	14	-
15	6,20	15	-	-	15	-	-	-	-	25	15	-	25	15	-

Юноши				
Тесты ОФП и СФП				
Силовая выносливость			Сумма баллов набранных спортсменом	
Приседания за 15 сек (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом		
3	1			
4	2			
5	3			
6	4			
7	5			
8	6			
9	7			
10	8			
11	9			
12	10			
13	11			
14	12			
15	13			
16	14			
17	15			
Девушки				
Тесты ОФП и СФП				
Силовая выносливость			Сумма баллов набранных спортсменом	
Приседания за 15 сек (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом		
1	1			
2	2			
3	3			
4	4			
5	5			
6	6			
7	7			
8	8			
9	9			
10	10			
11	11			
12	12			
13	13			
14	14			
15	15			

Федеральная экспериментальная площадка "Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап ИП, Т)"			
Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)			
Парусный спорт Группа Т-2			
Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов			
Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-2:			
1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать 10 баллов за контрольное упражнение			
2. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается			
3. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.			
4. При наличии II юношеского и выше разряда, спортсмен переводится на этап без прохождения контрольного упражнения.			
Юноши			
№ п/п	Контрольное упражнение		
	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	16	1	
2	17	2	
3	18	3	
4	19	4	
5	20	5	
6	21	6	
7	22	7	
8	23	8	
9	24	9	
10	25	10	
11	26	11	
12	27	12	
13	28	13	
14	29	14	
15	30	15	
Девушки			
№ п/п	Контрольное упражнение		
	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	11	1	
2	12	2	
3	13	3	
4	14	4	
5	15	5	
6	16	6	
7	17	7	
8	18	8	
9	19	9	
10	20	10	
11	21	11	
12	22	12	
13	23	13	
14	24	14	
15	25	15	

Федеральная экспериментальная площадка "Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап НП, Т)"			
Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровням подготовленности (1-я и 2-я ступени)			
Парусный спорт Группа Т-3			
Оценка результатов сдачи контрольно-переходных нормативов			
Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-1:			
1. В случае невозможности учета контрольного упражнения, спортсмену начисляются баллы за предыдущее контрольное упражнение.			
2. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать 10 баллов за контрольное упражнение			
2. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается			
3. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15			
4. При наличии 1 юниорского и выше разряда, спортсмен переводится на этап без прохождения контрольного упражнения			
Юноши			
№ п/п	Контрольное упражнение		
	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	16	1	
2	17	2	
3	18	3	
4	19	4	
5	20	5	
6	21	6	
7	22	7	
8	23	8	
9	24	9	
10	25	10	
11	26	11	
12	27	12	
13	28	13	
14	29	14	
15	30	15	
Девушки			
№ п/п	Контрольное упражнение		
	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	11	1	
2	12	2	
3	13	3	
4	14	4	
5	15	5	
6	16	6	
7	17	7	
8	18	8	
9	19	9	
10	20	10	
11	21	11	
12	22	12	
13	23	13	
14	24	14	
15	25	15	

Федеральная экспериментальная площадка			
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап III, T)"			
Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)			
Парусный спорт			
Группа T-4			
Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов			
Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу T-4:			
1. В случае невозможности учета контрольного упражнения, спортсмену начисляются баллы за предыдущее контрольное упражнение.			
2. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать 10 баллов за контрольное упражнение.			
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается			
4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15			
5. При наличии I юношеского и выше разряда, спортсмен переводится на этап без прохождения контрольного упражнения			
Юноши			
№ п/п	Контрольное упражнение		Результат спортсмена
	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	
1	18	1	
2	19	2	
3	20	3	
4	21	4	
5	22	5	
6	23	6	
7	24	7	
8	25	8	
9	26	9	
10	27	10	
11	28	11	
12	29	12	
13	30	13	
14	31	14	
15	32	15	
Девушки			
№ п/п	Контрольное упражнение		Результат спортсмена
	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	
1	13	1	
2	14	2	
3	15	3	
4	16	4	
5	17	5	
6	18	6	
7	19	7	
8	20	8	
9	21	9	
10	22	10	
11	23	11	
12	24	12	
13	25	13	
14	26	14	
15	27	15	

Федеральная экспериментальная площадка "Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап НП, ТУ)"			
Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)			
Парусный спорт Группа Т-5 Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов			
Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-5:			
1. В случае невозможности учета контрольного упражнения, спортсмену начисляются баллы за предыдущее контрольное упражнение.			
2. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать 10 баллов за контрольное упражнение			
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается			
4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15			
5. При наличии III спортивного и выше разряда, спортсмен переводится на этап без прохождения контрольного упражнения.			
Юноши			
Контрольное упражнение			
№ п/п	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	18	1	
2	19	2	
3	20	3	
4	21	4	
5	22	5	
6	23	6	
7	24	7	
8	25	8	
9	26	9	
10	27	10	
11	28	11	
12	29	12	
13	30	13	
14	31	14	
15	32	15	
Девушки			
Контрольное упражнение			
№ п/п	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	13	1	
2	14	2	
3	15	3	
4	16	4	
5	17	5	
6	18	6	
7	19	7	
8	20	8	
9	21	9	
10	22	10	
11	23	11	
12	24	12	
13	25	13	
14	26	14	
15	27	15	

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, техникой, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 степени

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений:

1. *Бег 800, 1000 м.* Проводятся на беговой дорожке или пересеченной местности. Предоставляется одна попытка.

2. *Плавание 25 м и 200 м.* Прием норматива осуществляется в бассейне. Учитывается умение плавать. Учитывается лучший результат.

3. *Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ноги туловища).

4. *Приседания.* Упражнение проводится в свободном темпе, учитывает лучший результат, выполненный за 15 с, но не менее 10 раз для девушек и 12 раз для юношей.

5. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз, максимальное количество раз за определенный отрезок времени. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

7. *Подъем туловища, лежа на спине.* И.п. – ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 20 секунд. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки

- 1) бег 800 м;
- 2) плавание 25 м;
- 3) подтягивание на перекладине (юн.)
- 4) подъем туловища лежа на спине (дев.)
- 5) приседания за 15 сек.
- 6) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 7) прыжок в длину с места
- 7) техническая программа;

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 1000 м;
- 2) плавание 200 м;
- 3) подтягивание на перекладине (юн.);
- 4) подъем туловища лежа на спине (юн. и дев.);
- 5) приседания за 15 сек.;
- 6) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- 7) техническая программа;
8) выполнение первого юношеского спортивного разряда

Таблица 34

ПАРУСНЫЙ СПОРТ
Обязательная техническая программа на этапе начальной подготовки

НП-1	Теория. Опрос.	Устройство Яхты Кадет и Луч
	Специальные навыки (техника), проводится на воде	Курс Бейдевинд Парус подобран до угла, шверт опущен, тело при откренивании прямое.
НП-2	Теория. Опрос.	Правила Парусных Гонок
	Специальные навыки (техника) проводится на воде	Курс Фордевинд Парус распушен на 90 градусов от корпуса, шверт поднят
	Управление яхтой	Отход от пирса – уваливание - поворот фордевинд – приведение – подобрать предмет маленького размера из воды – подход к пирсу – с правильной работой рулем и шкотами при ветре до 5 м/с;

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе		
ТЭ-1	Тест «Старт-1»	Стартовать в нужной точке стартовой линии «с места» и «с хода». Управление яхтой при ветре до 7 м/с – выполнение команд: «Увались, приведись, поворот оверштаг, поворот фордевинд»
ТЭ-2	Тест «Старт-2» Тест «Спинакер»	Умение спортсмена стартовать спортсмена при активном противодействии соперника. Выполнение при любом ветре маневров по управлению яхтой: подъем человека из воды, постановка спинакера
ТЭ-3	Тест «Техника маневрирования» Тест «Спинакер»	Выполнение при любом ветре маневров по управлению яхтой: подъем человека из воды, постановка спинакера
ТЭ-4	Тест «Петля Чумакова» Тест «Скоростная техника»	Быстрое вхождение в ритм гонки и оценка разносторонности технической подготовки спортсмена. Умение спортсмена поддерживать максимальную скорость судна на галсе, а также оценка скоростных качеств материальной части на отдельных курсах.

4.6. Методические указания по организации тестирования

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) – далее нормативы - проводится согласно графику, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год 2 ступени спортивной подготовки.

Общее руководство осуществляет директор Учреждения. Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ 2 ступени спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением.

Нормативы (тесты) должны пересматриваться при изменении требований, а также по мере необходимости. Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

4.7. Методические указания по методам и организации медико-биологического обследования

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера 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 нормативные испытания (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях;

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку 2 степени, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

5. Перечень информационного обеспечения программы

5.1. Список литературных источников

1. Акименко, В. И. Технологии подготовки в парусном спорте / В. И. Акименко; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург. – М.: Моркнига, 2010. – 310, [1] с.
2. Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд; пер. с англ. А. Д. Старкова, В. И. Самарова. – Л.: Судостроение, 1989. – 333 с.
3. Брейден, Т. Хождение под парусом: настольная книга яхтсмена / Т. Брейден; пер. с англ. Т. Дороничевой. – М.: Фаир-Пресс, 2005. – 316, [2] с.
4. Гладстоун, Б. Тактика парусных гонок / Б. Гладстоун; пер. с англ. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Аякс-пресс, 2014. – 352 с.
5. Дас, Р. Маневры под парусами / Р. Дас, Э. фон Краузе; пер. В. Михалева. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Аякс, 2007. – 144 с.
6. Ильин, О. А. Парусный спорт : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.
7. Ильин, О. А. Стратегия и тактика олимпийских парусных гонок / О. А. Ильин; Всерос. федер. парус. спорта, Сборная команда РФ по парус. спорту, ЭШВСМ по ПВС г. Москвы. – М.: [Б. и.], 2008. – 136 с.
8. Ларин, Ю. А. Подготовка яхтсмена-гонщика / Ю. А. Ларин, Ю. В. Пильчин. – М., ФиС, 2014. – 120 с.
9. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена: учеб. пособие / Ю. А. Ларин. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Ростов на/Д : Феникс, 2005. – 250 с.
10. Латышев, П. П. Гандикап парусных судов, или Гонки на бумаге / П. П. Латышев. – М.: Соверо-Принт, 2006. – 54 с.
11. Мархай, Ч. Теория плавания под парусами / Ч. Мархай; пер. с пол. М. Липского. – М., ФиС. 2013. – 407 с.
12. Парусный спорт : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – М.: Сов. спорт, 2005.
13. Пейрон, Б. Парусный спорт / Б. Пейрон, Д. Жиль.; пер. Ю. Кабановой. – М.: АСТ. Астрель, 2007. – 232 с.
14. Скрягин, Л. Н. Морские узлы / Л. Н. Скрягин. – 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994. – 126,[2] с.

15. Слейт, С. Все о парусном спорте. Новое полное руководство / С. Слейт; пер. с англ. – М.: АСТ. Астрель, 2006. – 448 с.
16. Томилин, К. Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков : учеб. пособие / К. Г. Томилин / под общ. ред. Т. В. Михайловой, М. М. Кузнецова. – М.: Физическая культура, 2008 – 224 с.
17. Учебная программа по парусному спорту / Сост. Пильчин Ю. В. – М., 1973.
18. Шуппе, И. Парусный спорт / И. Шуппе; пер. с нем. – М.: АСТ. Астрель, 2005. – 142, [1] с.
19. Эпов, Г. С. Парусное вооружение судов / Г. С. Эпов. – СПб.: Элмор, 2005. – 225, [1] с.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеокамера водонепроницаемая 112 MP 1080 P FULLHD, SL 4000;
2. Портативная морская радиостанция НХ - 500S
3. Часы водонепроницаемые Casio W – 800HG-9A
4. Технологии спорта - парусный спорт (1 часть).
5. Технологии спорта - парусный спорт (3 часть).
6. Технологии спорта - парусный спорт (2 часть)

Инновационные технологии в спорте / innosport.ru

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Международная федерация парусного спорта // URL: <http://www.sailing.org/>
2. Международная ассоциация класса «Оптимист» // URL: <http://www.optiworld.org/>
3. Всероссийская федерация парусного спорта // URL: <http://rusyf.ru/>
5. Олимпийские парусные регаты // URL: www.sailing.org
6. Статьи для яхтсменов России // URL: www.yachting.ru
7. Журнал «Катера и яхты» // URL: www.katera.ru
8. Книги по парусу // URL: www.book.marin.ru
9. Библиотека яхтсменов Москвы // URL: www.mys.ru/library
10. Библиотека по спорту // URL: www.sportedu.ru
11. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <http://www.minsport.gov.ru>
12. Российское антидопинговое агентство // URL: <http://www.rusada.ru>
13. Всемирное антидопинговое агентство // URL: <http://www.wada-ama.org>
14. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.roc.ru/>
15. Международный олимпийский комитет // URL: <http://www.olympic.org/>

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Ежегодно утверждаемый календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является приложением к данной программе.