

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по академической гребле»

(МБУ ДО «СШОР по академической гребле»)

Утверждаю

Директор «СШОР по академической гребле»



_____ К.В. Бутко

« 11 » апреля 2023 г.

№ 66

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

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)

срок реализации программы: 1 год

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Общее положение
- II. Пояснительная записка
- III. Теоретический раздел.
 - 3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.
 - 3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.
 - 3.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным программам спортивной подготовки.
 - 3.5. Объем соревновательной деятельности.
- IV. Практический раздел.
 - 4.1. Годовой учебно-тренировочный план.
 - 4.2. Календарный учебно-тренировочный график.
 - 4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.
 - 4.4. Режим учебно-тренировочного процесса.
 - 4.5. Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт».
 - 4.6. Примерный календарный план воспитательной работы.
 - 4.7. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
 - 4.8. Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт».
- V. Формы контроля.
 - 5.1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 6.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки.
 - 6.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.
 - 6.3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.
- VII. Перечень информационного обеспечения.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» для МБУ ФСО «СШОР по академической гребле» разработана в соответствии с Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (Приказ Минспорта РФ от 09.11.2022 № 943), правилами соревнований по парусному спорту.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – программа) предназначена для подготовки яхтсменов в группах начальной подготовки (НП) и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ) в МБУ ФСО «СШОР по академической гребле». Данная программа разработана на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивной школы.

2.1. Краткая характеристика вида спорта «парусный спорт»

Вид спорта «парусный спорт» – олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении дистанции по воде при помощи парусного снаряжения, в частности яхты.

Парусная яхта состоит из двух основных частей – корпуса и вооружения. В корпусе яхты есть передняя часть (нос) и задняя (корма). Сверху корпус закрыт палубой, в которой для размещения экипажа, состоящего из одного, двух или трех человек, в зависимости от класса яхты, сделаны вырезы-кокпиты. Передняя часть палубы называется баком, кормовая – ютом, а средняя – шканцами. К вооружению яхты относятся паруса, рангоут и такелаж. Во время состязаний гонщики используют паруса.

Спортивные дисциплины вида спорта «парусный спорт» развиваемые в МБОУ «СШОР по академической гребле» (далее – Учреждение) определяются в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «парусный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	038	005	1	6	1	1	А
класс - Лазер-стандарт	038	010	1	8	1	1	Я
класс - 420	038	013	1	8	1	1	Н
класс - Кадет	038	017	1	6	1	1	Я
класс - Лазер-радиал	038	016	1	8	1	1	Н
класс - Лазер 4.7	038	019	1	8	1	1	Н
класс - Луч-мини	038						

класс - Луч-радиал	038	020	1	8	1	1	Я
класс - Луч	038	021	1	8	1	1	Я
класс - Оптимист	038	024	1	8	1	1	Н
класс - Ракета 270	038	033	1	8	1	1	Н

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «парусный спорт»

Спортивные соревнования по парусному спорту обычно проходят в яхтах одинаковой конструкции и состоят из одной или серии гонок, которые вместе называются регата. По каждой гонке каждая яхта занимает какое-то место, и этой яхте присваивается число очков согласно ее месту в гонке. Победителем регаты становится тот, кто наберет большее число зачетных очков по результатам гонок, из которых состоит регата.

Яхты для спортивных соревнований обычно строятся по одной конструкции и по правилам класса. Такие яхты объединяются в один класс.

Тем не менее, яхты в каждом классе могут отличаться друг от друга и по-разному настраиваться. На яхтах можно менять наклон и изгиб мачты, аэродинамическую форму паруса, угол паруса к яхте и к ветру, наклон яхты и еще ряд параметров. Материал и раскрой паруса также может отличаться. Скорость яхты очень сильно зависит от настроек, техники управления и качеств экипажа. Каждый экипаж настраивает свою яхту под свой вес, рост и манеру управления, а также - под конкретные условия волны, силы ветра и курс яхты.

2.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью реализации программы являются:

- формирование здорового образа жизни через привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- всестороннее развитие физических, интеллектуальных и волевых качеств спортсменов;

Достижение поставленной цели предусматривает решение **основных задач**: достижение спортсменами уровня спортивной квалификации, отвечающей требованиям к кандидатам в сборные команды Московской области и России. Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании Положения о порядке приёма лиц, перевода, отчисления и восстановления спортсменов МБОУ «СШОР по академической гребле», решением приёмной комиссии на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей и специальной физической подготовке.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального

здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап начальной	2-3	до одного года обучения	9

подготовки		свыше одного года обучения	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	до трех лет обучения	11
		свыше трех лет обучения	14

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12-24
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	6-12
	свыше трех лет обучения	
	свыше одного года обучения	

3.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №4 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «парусный спорт».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

3.5. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией

указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

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

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

Таблица № 5

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свышегода	До трехлет	Свышетрех лет
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8
Отборочные	-	-	2-4	2-4
Основные	-	1-2	2-3	2-4

4. «ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ»

4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «парусный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка,

инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план пишется на каждую группу в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в таблице №5.

Таблица №5

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки			
		1.	Физическая подготовка:	120-165	165-200
Общая физическая подготовка	100-130		130-150	150-200	220-230
Специальная физическая подготовка	20-35		35-50	85-110	140-170
2.	Техническая подготовка	44-50	50-70	80-140	150-160
3.	Тактическая подготовка	24-30	24-34	50-72	72-80
4.	Психологическая подготовка	0-2		1-2	2-4
5.	Теоретическая подготовка	6-8		12-16	13-20
6.	Аттестация	6-6		6-6	16-20
7.	Соревновательная деятельность	2-5		10-15	26-30
8.	Инструкторская практика	2-3		2-4	5-7
9.	Судейская практика	2-3		2-4	5-7
10.	Восстановительные мероприятия	3-6		6-20	30-40

11.	Медицинское обследование	4	4	6
Вариативная часть, формируемая Организацией:				
12.	Самоподготовка	21-30	30-41	52-72
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728

4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

Учебно-тренировочный график представлен в приложении №1-6, к данной программе.

4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 6 к программе.

Таблица №6

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

1. Попова А.В.: ТЭ 3 года, 14 часов в неделю, 728 часов в год.

НП 3 года, 8 часов в неделю, 416 часов в год.

НП 1 года, 8 часов в неделю, 416 часов в год.

2. Пчеловодов А.В.: ТЭ 2 года (две группы), 12 часов в неделю, 624 часа в год.

НП 3 года 8 часов в неделю, 416 часов в год.

3. Облов Д.А.: ТЭ 1 года, 12 часов в неделю, 624 часа в год.

НП 3 года, 8 часов в неделю, 416 часов в год.

НП 2 года, 8 часов в неделю, 416 часов в год.

Учебно - тренировочные занятия в группах начальной подготовки проходят не более двух часов, в учебно-тренировочных - не более трех часов.

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

4.6. Примерный календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Учебно-тематический план годового цикла подготовки группы Начальной подготовки 1 года																																																				Итого				
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		52			
Периоды	Подготовительный																		Основной																		Переходный																			
Этапы	Общеподготовительный																		Соревновательный																		Восстановительный			Общеподготовительный																
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																																																								
Кол-во занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
ОФП	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	189	
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47			
Участие в спорт-ых сорев- ях																																																						2		
Тех-кая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	63			
Так-ая, теор-кая, псих-кая под-ка			1			1						1					1																																					7		
Инструк-кая и суд-ая практика																		1																																				2		
Мед-кие, медико-биолог- ие, востан-ные мер-ия, тестир-ие и контроль																																																							2	
Всего часов в год																																																				312				

Учебно-тематический план годового цикла подготовки группы Начальной подготовки 2 года																																																				Всего часов (занятий)							
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52							
Периоды	Подготовительный																	Основной																	Переходный																								
Этапы	Общеподготовительный																	Соревновательный																	Восстановительный		Общеподготовительный																						
Основные объёмы тренировочных нагрузок по неделям																																																											
Кол-во занятий	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208			
ОФП	2	2	3	3	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	216
СФП	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	76				
Участие в спорт-ых сорев-ях																		1				1									1																									5			
Тех-кая подготовка	1		1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	100		
Так-ая, теор-кая, псих-кая под-ка	1								1									1					1								1									1				1				1				1			14				
Инструкт-кая и суд-ая практика																			1													1									1														3				
Мед-кие, медико-биолог-ие, восстан-ные мер-ия, тести-ие и контроль																																																				1				2			
Всего часов в год																																																				416							

Учебно-тематический план годовичного цикла подготовки группы Тренировочного этапа 1 года																																																					итого											
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52												
Периоды	Подготовительный																Основной																Переходный																															
Этапы	Общеподготовительный				Специально-подготовительный												Соревновательный																Восстановительный		Общеподготовительный																													
Кол-во занятий	Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																																																															
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	208				
СФП	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	284
Участие в спорт-ых сорев-ях																2				2			2							2																												142						
Тех-кая подготовка		1		1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	5	4	5	5	5	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	5	6	5	5	4	4	4	4	2	2	2	2	1		1		1								10				
Так-ая, теор-кая, псих-кая под-ка	1		1		1		1			1				1				1				1			1		1				1			1			1							1			1				1		1					20						
Инструкт-кая и суд-ая практика																		2				2									2																												6					
Мед-кие, медико-биолог-ие, востан-ные мер-ия, тестир-ие и контроль															2																																					2										4		
Всего часов в год																																																				624												

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Июнь-август
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Май-сентябрь
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Февраль, ноябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Сентябрь-декабрь
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Ноябрь-март
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Апрель-октябрь

4.7. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 8 к программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера - преподавателя, включающей, в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

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

3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, декабрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

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

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих 37 Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ,

на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее. **Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

5.1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (приложение № 8);
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом требований приведённых в таблице № 9 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Таблица №9

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов

5.	Просмотровые сборы	Заклучение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы.

6.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки.

- эллинг для хранения лодок и иного спортивного оборудования;
- 1 причальный плот;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, туалеты, душевые для юношей и девушек;
- плавательный бассейн.

6.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала. Все тренеры по парусному спорту школы имеют квалификационные категории (Попова А.В. – высшую, Пчеловодов А.В. и Облов Д.А. – вторую), проходят обучение и повышение квалификации;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям. Обучающиеся школы проходят углубленные медицинские осмотры в спортивном медицинском центре;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом таблиц № 10, №11 и №12 к программе.

Таблица № 10

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Общий перечень для всех этапов			
1.	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1
2.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок и тренировок	штук	10
3.	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	3
4.	Круг спасательный	штук	6
5.	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1
6.	Рация	комплект	10
7.	Рында	штук	1
8.	Спортивная парусная доска	штук	12
9.	Спортивное парусное судно (площадь паруса до 6 м ²)	штук	12
10.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	1
11.	Трос спасательный	метр	200
12.	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

Таблица № 11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Парус	штук	на	-	-	0,25	2

			занимающегося				
2.	Плавники	штук	на занимающегося	-	-	0,25	3
3.	Рангоут	штук	на занимающегося	-	-	0,25	2
4.	Спортивное парусное судно (площадь паруса до 22 м ²)	штук	на занимающегося	-	-	0,25	5
5.	Спортивное парусное судно (площадь паруса свыше 22 м ²)	штук	на занимающегося	-	-	-	-
6.	Такелаж	штук	на занимающегося	-	-	0,25	3

Таблица №12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

9.	Шорты откреночные неопреновые для рулевых парусных судов (одиночек)	штук	на занимающегося	-	-	1	3
----	---	------	---------------------	---	---	---	---

6.3. Перечень информационного обеспечения Программы

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. - Л., 1989.;
2. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно - методические основы подготовки спортивного резерва. / М., 2005.;
3. Ильин О.А., Калинин Л.А. Парусный спорт. Программа / М.: ФиС, 2005.
4. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. / ФиС, 1973.;
5. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. Подготовка яхтсмена-гонщика. / М., ФиС, 1981.;
6. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. / Теория и практика физической культуры, 1998, № 4.;
7. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М: Физкультура и спорт, 1991г.;
8. . «Физиология человека» Шмидт Р, Теве Г. / М., «Мир», 1986.

6.4. Интернет ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Всероссийская федерация парусного спорта (<https://rusyf.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)