



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа по киокусинкай»**

140404, МО, Г.о. Коломна, ул. Девичье поле д.1, пом.1Б
8-496-618-32-36 Scool-Kyokushin@yandex.ru

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО

«Спортивная школа по киокусинкай»

С.И. Масуфранов



2025 г.

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

Г.о. Коломна
2025г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» для МБУ ДО «СШ по киокусинкай» 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 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (Приказ Минспорта РФ от 09.11.2022 N 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 ДО «СШ по киокусинкай». 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 спортивных школ.

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 МБУ ДО «СШ по киокусинкай» (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						
класс - Лазер-стандарт	038	005	1	6	1	1	А
класс - 420	038	010	1	8	1	1	Я
класс - Кадет	038	013	1	8	1	1	Н
класс - Лазер-радиал	038	017	1	6	1	1	Я
класс - Лазер 4.7	038	016	1	8	1	1	Н
класс - Луч-мини	038	019	1	8	1	1	Н

класс - Луч-радиал	038	020	1	8	1	1	Я
класс - Луч	038	021	1	8	1	1	Я
класс - 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 является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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.

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 видам 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 подготовки	2-3	до одного года обучения	9
		свыше одного года обучения	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	до трех лет обучения	11
		свыше трех лет обучения	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения:	15
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	до одного года обучения	15
		свыше одного года обучения	16

1.1. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться 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	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	2-5
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	2-4
	свыше одного года обучения	

1.2. 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.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

1.3. 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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет		
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8	6-10	8-12
Отборочные	-	-	2-4	2-4	2-6	2-6
Основные	-	1-2	2-3	2-4	4-8	6-10

1.4. 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 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.

2. «Практический раздел» Программы

2.1. 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 заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам

подготовки, представленной в приложении № 2 к Примерной программе.

2.2. Примерный 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 Примерной 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».

2.3. 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 приложении № 3 к Примерной программе.

2.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

наименование вида спорта (спортивной дисциплины); фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели;
количество часов в неделю;
место проведения учебно-тренировочных занятий; количество обучающихся;
начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

2.5. 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.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена

этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

2.6. Примерный календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией 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.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 4 к Примерной программе.

2.7. 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 Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к Примерной программе).

В примерный 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 (или) 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.

2.8. 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»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

3. Иные требования и условия реализации Программы

3.1. 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;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- 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.

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

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к Примерной программе.

3.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к Примерной программе.

Приложение № 1

к примерной программе спортивной подготовки по виду спорта

«парусный спорт», утвержденной приказом Минспорта России

от «_____» _____ 202__ г. № _____

Титульный лист

На «Титульном листе» Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, реализующей Программу; гриф утверждения Программы;

срок реализации Программы; год составления Программы.

Образец титульного листа

Полное (сокращенное) наименование организации или бланк организации

Утверждено
Руководитель учреждения
«__» _____ 202__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ)**

по этапам спортивной подготовки _____

Срок реализации программы: _____ лет

Год составления

Приложение № 2

к примерной программе спортивной подготовки по виду спорта
«парусный спорт», утвержденной приказом Минспорта России

от « _____ » _____ 202 _____ г. № _____

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3	3	4	4					
Наполняемость групп (чел)										
Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки										
1.	Физическая подготовка:	120-165	165-200	235-310	360-400	410-470	441-516			
	Общая физическая подготовка	100-130	130-150	150-200	220-230	160-170	141-166			
	Специальная физическая подготовка	20-35	35-50	85-110	140-170	250-300	300-350			
2.	Техническая подготовка	44-50	50-70	80-140	150-160	132-150	123-240			
3.	Тактическая подготовка	24-30	24-34	50-72	72-80	100-110	100-120			
4.	Психологическая подготовка	0-2		1-2	2-4	4-6	6-8	8-10		
5.	Теоретическая подготовка	6-8		12-16	13-20	45-50	80-100	146-150		
6.	Аттестация	6-6		6-6	16-20	24-30	24-30	24-30		

7.	Соревновательная деятельность	2-5	10-15	26-30	35-46	80-128	174-300
8.	Инструкторская практика	2-3	2-4	5-7	8-9	10-12	12-15
9.	Судейская практика	2-3	2-4	5-7	8-9	10-12	12-15
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-20	30-40	40-50	80-100	80-100
11.	Медицинское обследование	4	4	6	6	8	8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	21-30	30-41	52-72	80-90	100-120	120-160
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 3

к примерной программе спортивной подготовки по виду спорта
«парусный спорт», утвержденной приказом Минспорта России

от « _____ » _____ 202 ____ г. № _____

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам 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	

24.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-	-
25.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

Приложение № 4

к примерной программе спортивной подготовки по виду спорта
«парусный спорт», утвержденной приказом Минспорта России

от « _____ » _____ 202 ____ г. № _____

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 5

к примерной программе спортивной подготовки по виду спорта
«парусный спорт», утвержденной приказом Минспорта России

от « _____ » _____ 202 г. № _____

Примерный 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	
	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	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 вызывает спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).	
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.	
Начальной подготовки	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	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»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	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»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 6

к прикрасной программе спортивнойподготовки по виду спорта

«парусный спорт», утвержденной приказомМинспорта России

от « _____ » _____ 202 ____ г. № _____

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процессаи оценочные материалы

№ Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1. Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающаятесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2. Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всемвидам 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	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, атакже одаренных и способных детей перешедших из другихвидов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6. Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Приложение № 7

к примерной программе спортивной подготовки по виду спорта
«парусный спорт», утвержденной приказом Минспорта России

от « _____ » _____ 202__ г. № _____

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

Таблица № 1

№ 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 гоноки 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 № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Парус	штук	на занимающегося	-	-	0,25	2	0,5	1	1	1
2.	Плавники	штук	на занимающегося	-	-	0,25	3	0,5	2	1	2
3.	Рангоут	штук	на занимающегося	-	-	0,25	2	0,5	1	1	1
4.	Спортивное парусное судно (площадь парусов 22 м²)	штук	на занимающегося	-	-	0,25	5	0,5	5	-	-
5.	Спортивное парусное судно (площадь паруса свыше 22 м²)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	0,5	5	1	5
6.	Такелаж	штук	на занимающегося	-	-	0,25	3	0,5	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 3

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

Приложение № 8

к примерной программе спортивной подготовки по виду спорта
«парусный спорт», утвержденной приказом Минспорта России

от «_____» _____ 202__ г. № _____

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. - Л., 1989.;
2. Никитишкин В. Г., Казанук 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. Маршал Ч. Теория плавания под парусами. / ФиС, 1973.;
5. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. Подготовка яхтсмена-гонщика. / М., ФиС, 1981.;
6. Селужнов 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.

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью 24 листов
И.о. директора МБУ ДО «СШ по киокусинкай»

Масуфранов С.И. Подпись 

1