АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «АКАДЕМИЯ ПАРУСНОГО СПОРТА»

(АНООДО «Академия парусного спорта»)

ПРИНЯТО
Решением Тренерского совета

Протокол № 2 от 28.10.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказом старшего тренера
АНООДО «Академия парусного спорта»
№60-У от 30.10.2024

М.А. Христиановский

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Морская школа

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 11-18 лет

СОСТАВЛЕНО
Заведующей по учебно-спортивной работе
Гусейновой С.В.
Методистом Герасимовой Д.Я.

Санкт-Петербург
2024 год

Оглавление

1. Пояснительная записка 3

1.1 Организационно-педагогические условия реализации Программы 5

2. Материально-техническое оснащение 7

3. Календарный учебный план-график 8

3.1 Тематический план теоретических занятий. 9

3.2 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. 12

3.3 План антидопинговых мероприятий 15

4. Оценка результатов освоения Программы 16

5. Информационное обеспечение Программы 17

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта физкультурно – спортивной направленности с элементами «гребно-парусного многоборья» (далее - Программа) разработана на основе перечня нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- рекомендации Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года №1676-р;

- Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 998 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «морское многоборье».

Направленности Программы: физкультурно–спортивная.

Целевая аудитория Программы: подростки 11-18 лет, проявляющие интерес к морскому делу.

Цель Программы: физическое развитие обучающихся, посредством занятий парусно-гребным многоборьем, создание условий для активного отдыха, оздоровления, развитие практических умений и навыков, воспитание личностного и интеллектуального развития обучающихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга.

Задачи Программы:

- сформировать навыки и умения, необходимые для занятий парусно-гребным многоборьем, успешного участия в соревнованиях;

- совершенствовать приобретенные навыки и умения;

- приобрести основы аэродинамики, гидродинамики, метеорологии, навигации, лоции и совершенствовать их;

- познакомить обучающихся с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования;

- повышать уровень физических качеств обучающихся, в том числе укреплять здоровье;

- содействовать развитию положительного психоэмоционального состояния обучающихся, их морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;

- способствовать развитию у обучающихся наблюдательности, внимания, мышления, памяти;

- способствовать развитию способностей, позволяющих одновременно следить за изменениями ветра, течением, движением парусного судна, и находить правильные решения тактических задач, возникающих в парусных и гребных гонках;

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям спортом на свежем воздухе в любое время года, здоровому образу жизни;

Актуальность Программы

Парусно-гребное многоборье, один из не многих видов спорта, объединяющий в себе парусный и гребной спорт. Благодаря этому, настоящая Программа открывает большие возможности для роста и развития подростков. В процессе занятий обучающимся необходимо ознакомится с принципами работы парусного судна, научится им управлять, выучить правила соревнований в парусно-гребном многоборье, изучить основы навигации, лоции, международные правила предупреждения столкновения судов в море. Помимо этого, в процессе освоения программы необходимо развить достаточную физическую силу и выносливость для гребли на веслах. Все это будет способствовать целостному и гармоничному развитию личности обучающихся.

Отличительные особенности программы

Основным судном, на котором обучающиеся проходят подготовку по программе «Морская школа», является капитанская гичка.

Капитанская гичка – это легкая быстроходная парусно-гребная деревянная шлюпка с тремя мачтами и тремя парусами. Гички оборудованы восьмью распашными веслами, имеет острый нос и транцевую корму. Капитанские гички – проект по историческому судостроению. В процессе изучения истории этих судов, обучающиеся приобретают знания в области деревянного судостроения,

Изучение истории этих судов способствует приобретению обучающимися знаний в области деревянного судостроения, формированию чувства уважения к морским обычаям и традициям России.

Планируемые результаты освоения Программы

При реализации Программы, обучающийся получает полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит освоить. Основная задача тренера-преподавателя не только заинтересовать обучающегося, но и помочь ему сознательно перестроится от интересной забавы на воде к серьезному освоению требований выбранного вида спорта. В процессе обучения обучающиеся должны овладеть необходимыми знаниями и практическими приемами управления парусным судном. Все учебно-тренировочные занятия проходят в форме теоретических или практических занятий.

В результате освоения Программы будут сформированы следующие знания и умения:

- умение использовать индивидуальные средства спасения и защиты;
- знать правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- знать основную терминологию в парусном и гребном спорте, простейшие маневры, выполняемые на воде, подход, отход от бон;
- знать основные термины, принципы и Правила расхождения;
- приобрести навыки вязания узлов, используемых в практической работе, умение завязать по образцу или рисунку;
- приобрести умение определять направления ветра, течения, использование ориентиров, стороны света;
- уметь выполнять общеразвивающие и специально подводящие упражнения.

1.1 Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации Программы: образовательный процесс в Учреждении ведется на русском языке.

Формы обучения: образовательный процесс осуществляется в очной форме. Допускается использование иных форм обучения: электронное обучение, обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Особенности реализации Программы: Учреждение организует учебно-тренировочные занятия на спортивно-оздоровительном этапе. Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся, Санитарных Правил. Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и

принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение организует образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп. Проводит массовые мероприятия (физкультурно-оздоровительные, мастер-классы и др.), взаимодействует с семьями обучающихся, общественными организациями, другими образовательными учреждениями и иными организациями.

Условия набора и формирования групп: прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт». Поступающие предоставляют медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой. Группы могут формироваться из детей разного возраста от 11 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Количество обучающихся в группе от 12 до 20 человек.

Формы организации и проведения занятий.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 10.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет окончание занятий допускается в 21.00 часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает двух астрономических часов. Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки составляет 9 часов. Общий объем нагрузки в год составляет 468 часов. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю – 3-4.

2. Материально-техническое оснащение

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых.

Таблица 1. Оборудование необходимое для освоения Программы.

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Кол-во
1	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции	штук	4
2	Катер с мотором (длина от 4.2 до 6 м)	штук	1
3	Круг спасательный	штук	12
4	Рация	комплект	10
5	Трос спасательный	метр	200

3. Календарный учебный план-график

Занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором учреждения.

Для обеспечения непрерывности процесса физкультурно-спортивной подготовки Учреждением:

1. Определяются сроки начала и окончания процесса подготовки с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
2. Используются следующие виды планирования учебно- процесса: ежегодное (позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных занятий, текущего контроля), ежеквартальное (позволяет спланировать работу по проведению индивидуальных занятий, участие в спортивных |соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях), ежемесячное (составляется не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения занятий, включающее медико-восстановительные и другие мероприятия).

Таблица 2. Учебно-тренировочный план, рассчитанный на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы общеразвивающей программы	Кол-во часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Общая физическая подготовка	281	18	18	29	29	29	30	29	29	18	18	18	16
2	Специальная физическая подготовка	132	13	13	9	9	9	9	9	9	13	13	13	13
3	Участие в спортивных соревнованиях	32	6	6	-	-	-	-	-	-	5	5	5	5
4	Техническая подготовка	111	11	11	8	8	8	8	8	8	11	10	10	10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	1	1	3	4	4	3	4	4	2	3	3	5
6	Инструкторская и судейская практика	6	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Самостоятельная подготовка (по индивидуальным планам)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Объем учебно-тренировочной нагрузки (ак. час/нед)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
10	Общее количество ак. часов в год/месяц	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

3.1 Тематический план теоретических занятий.

Таблица 3. План теоретических занятий в группе первого года обучения.

Тема	Базовый модуль	Расширенный модуль
Устройство капитанской гички	Корпус, рангоут, элементы паруса, такелаж. Повторение + расширенная терминология. *Резен-киль, топ-тимберс, ширстрек, риф-боуты, подлегарс, стар-кница и т.д.*	
Устройство Laser Bahia	Корпус, рангоут, элементы паруса, такелаж. Повторение	
История Atlantic Challenge	АС в России. Строительство Enchante, Dignite.	Возникновение АС в мире. Первые гички, первые соревнования. Распространение по миру.
Теория управления парусным судном	Капитанская гичка: Повороты на гичке. Команды при работе с парусами, при поворотах. Швартовка (весла, паруса). Команды при швартовке. Швертбот: Техника поворотов. Несение геннакера. Взятие рифов. Подход / отход к слипу (к катеру, буйку)	Капитанская гичка: Управление без руля. Задний ход. Управление на волне. Швертбот: Управление без руля. Остановка/ разгон. Задний ход. Управление на волне.
Управление парусным судном в особых условиях	Капитанская гичка Постановка на якорь. Команды при работе с якорем. Снятие с мели при различных ветровых и волновых условиях. Плавание в штормовую погоду. Человек за бортом. Буксировка. Аварии на судне. *Порвали такелаж/ парус, сломали рангоут, пробоина.* Швертбот: Опрокидывание. ЧЗБ. Снятие с мели. Буксировка. Плавание в штормовую погоду. Длинные переходы.	

Теория паруса. Настройка парусов.	Принцип работы парусов. Аэро- и гидродинамика судна. Управляемость парусного судна. Крен, дифферент. Центр парусности и центр приложения аэродинамической силы.	Составление графика расчетных скоростей лодки. Управление профилем паруса. дополнительные снасти для настройки. Настройка на разных курсах. Настройка для сильных, умеренных и слабых ветров.
Навигация	Карты и обозначения на них. Координаты. Меры длины. Навигационные инструменты. Пеленг, курс. Магнитное склонение. (*Повторение).* Решение прокладочных задач. Обсервация. МППСС. Знаки системы МАМС (Международная ассоциация маячных служб).	Несколько способов обсервации Прямая и обратная задача при счислении.
Правила парусных гонок	Правила парусных и парусно-гребных соревнований на капитанских гичках (по международным правилам. Manual AC) Базовые элементы ППГ. Расхождение яхт при встрече, при огибании знаков, проведение соревнований.	Тщательный разбор ППГ. Часть 2.
Тактика парусных гонок	Тактика старта. Тактика лавировки. Тактика огибания знака. Полные курсы.	Стратегия гонки. Гоночное мастерство. Погода и как ее использовать для победы. Тактика с учетом заходов/ отходов ветра и течений.
Гидрометеорология	Ветрообразование. Атмосферное давление. Ветер. Направление и сила. Шкала Бофорта. Особенности местных ветров (Санкт-Петербург) Облака. Прогноз погоды по местным признакам. Источники прогноза погоды.	Синоптические карты Ветер. Общая циркуляция атмосферы. Циклоны и антициклоны.
Подготовка к плаванию	Обязанности экипажа на судне. Распорядок жизни в плавании. Хорошая морская практика в походе. Примеры, разбор случаев. Организация морского похода. Снабжение судна.	Радиосвязь на МП. Правила ведения радиосвязи. Каналы, используемые в море.
Такелажное дело и ремонт парусов.	Узлы Марка простая, огон, спелсень, Повторение.	Марка парусная, прошивная, лонго-спелсень, бензель. Ремонт парусов.

Физическая подготовка спортсмена	Объяснение мышечной деятельности сточки зрения физиологии. Изменения в организме при нагрузках. Способы проверки физ. работоспособности. задачи в ОФП и СФП для парусного и гребного спорта. Принципы физ. подготовки	Самостоятельное построение плана подготовки. Средства физподготовки. Уровни интенсивности. Отслеживание динамики изменений, ведение дневника самонаблюдения. Принципы спортивного питания.
Подготовка к плаванию на «Лукулле»	Устройство. Корпус, паруса, рангоут, такелаж.	Судовые системы. Электроснабжение, водоснабжение, осушительная система, фановая, навигационная. Радиосвязь. Якорное, рулевое, спасательное устройство.
Подготовка к плаванию на «Штандарте»	Устройство. Корпус, паруса, рангоут, такелаж. Тревоги и действия по ним.	История петровского «Штандарта». История воссоздания парусника.
Первая медицинская помощь	Оказания первой помощи на судне. Состав судовой аптечки первой помощи и аптечки спасательного плота. Оказание первой помощи при различных ушибах, травмах повреждениях. Оказание первой помощи при гипотермии. Признаки, симптомы и методы. Оказание первой помощи при обморожениях, отравлениях, солнечных и тепловых ударах. Симптомы и методы их лечения Основы реанимационных действий.	

Таблица 4. План теоретических занятий в группе второго года обучения.

Тема	Базовый модуль
Многообразие парусного спорта	Классификация парусных судов. Виды парусов.
Устройство капитанской гички	Корпус, рангоут, элементы паруса, такелаж.
Устройство швертбота (на примере Laser Bahia)	Корпус, рангоут, элементы паруса, такелаж.

Теория управления парусным судном	Капитанская гичка: Курсы лодки относительно ветра. Настройка парусов. Т/б. Команды на веслах, под парусами. Работа на местах под парусами. Работа впередсмотрящего. Швартовка. Постановка на якорь. Взятие рифов. Повороты на гичке. Команды при поворотах. Швертбот: Техника поворотов. Несение геннакера. Взятие рифов. Подход / отход к слипу (к катеру, буйку)
Такелажное дело и ремонт парусов.	Узлы Марка простая, огон, сплесень, Ремонт парусов.
История капитанских гичек Bantry Bay	Возникновение Atlantic Challenge в мире. Первые гички, первые соревнования. Распространение по миру. АС в России. Строительство Enchante, Dignite.
Подготовка к плаванию на «Лукулле»	Устройство. Корпус, паруса, рангоут, такелаж.
Дополнительный модуль	
Действия в особых условиях плавания.	Капитанская гичка: Снятие с мели. Плавание в штормовую погоду. Человек за бортом. Буксировка. Швертбот: Опрокидывание. ЧЗБ. Снятие с мели. Буксировка. Плавание в штормовую погоду. Длинные переходы.
Навигация	Карты и обозначения на них. Координаты. Меры длины. Навигационные инструменты. МППСС. Знаки системы МАМС (Международная ассоциация маячных служб).
Правила парусных гонок	Правила парусных гонок. Расхождение яхт при встрече, при огибании знаков, проведение соревнований. Правила парусных и парусно-гребных соревнований на капитанских гичках.
Подготовка к плаванию	Обязанности экипажа на судне. Распорядок жизни в плавании. Хорошая морская практика в походе. Примеры, разбор случаев.

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- этапные и текущие медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год – для обучающихся с 8 до 18 лет);

- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебных занятий и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебных занятий и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебным занятиям и спортивным мероприятиям только здоровых обучающихся, чтобы занятия спортом приносили только пользу для их здоровья, что особенно важно для несовершеннолетних обучающихся и строго контролируется действующим законодательством.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам физкультурно-спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебном занятии, так и в целостном учебном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебных занятий;

- эффективная индивидуализация учебных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для занятий.

2. Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих подготовку. На спортивно-оздоровительном этапе при увеличении соревновательных режимов учебных занятий могут применяться медико-биологические средства восстановления:

- соблюдение режима нагрузок и отдыха с увеличением времени для отдыха и сна;

- питьевой режим (адекватное восполнение потери жидкости после тренировки и во время длительных нагрузок, добавление минеральной воды, свежевыжатых соков);

- полноценное питание (режим питания, адекватный калораж, индивидуально подобранное соотношение белков, жиров и углеводов, употребление свежих продуктов с их оптимальной обработкой, максимально сохраняющей пищевую ценность продуктов);

- профилактический прием витаминно-минеральных комплексов, особенно в период интенсивных нагрузок;

- посещение сауны, парной бани, занятия в бассейне;

- индивидуально подобранные виды массажа;

- физиопроцедуры, фототерапия (в полярную ночь);

- программы лечебной физкультуры в восстановительный период после травм и болезни;

- прием фармакологических средств с целью восстановления только по назначению врача.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Прием фармакологических средств осуществляется при строгом соблюдении антидопинговых правил.

3. Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие занятия;

- разнообразный досуг; - комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;

- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели занятий и точное их достижение. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с

увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

3.3 План антидопинговых мероприятий

Конспекты теоретических и практических занятий, а также план проведения и содержание «Честной игры» составляются тренером преподавателем на основании рекомендации РАА «РУСАДА» исходящее письмо № МВ-4790 от 29.11.2021.

Таблица 5. Антидопинговые мероприятия.

Вид программы	**Содержание мероприятий и их форма**	**Сроки проведения**
Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	1 раз в год
Веселые старты	Честная игра	1-2 раза в год
Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	1 раз в год
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц
Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Апрель
	Всероссийский антидопинговый диктант	Апрель

4. Оценка результатов освоения Программы

Уровень освоения программы обучающимися определяет тренер-преподавателем Программы. Для этого не реже, чем 1 раз в год, проводится сдача контрольных нормативов физической подготовки и собеседование на знание теоретической части. Вопросы для собеседования составляются тренером-преподавателем.

Таблица 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

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

5. Информационное обеспечение Программы

Список информационных источников, рекомендуемых для использования при реализации Программы

1. Билл Гладстоун. Тактика парусных гонок.–М., 2014

2. Ильин О.А., Калинкин Л.А., Назаров В.Н., Николаев Б.Н.. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства– М.; 2005

3. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М., 2005

4. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных яхтсменов. Учебное пособие / Под ред. Томилина К.Г., Михайлова Т.В., Кузнецовой М.М.). – М.: ИФК, 2008

5. Учебная программа по парусному спорту / Сост. Пильчин Ю. В. –М., 1973

6. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. – М.: ФиС, 1971

Перечень интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования при реализации Программы

1. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
2. Комитет по физической культуре и спорту Мурманской области http://sport.govmurman.ru/
3. Всероссийская федерация парусного спорта https://rusyf.ru/
4. Федерация парусного спорта Мурманской области Arfars1970@mail.ru
5. Российское антидопинговое агентство http://www.rusada.ru
6. Всемирное антидопинговое агентство http://www.wada-ama.org
7. Специализированная периодическая литература и информация в Internet по парусному спорту.