

Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
парусный спорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	1-4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам
спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду
спорта парусный спорт

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)			этап совершен- ствования спортив- ного мас-	этап высшего спортив- ного мастер- ства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	терства	ства
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	46-52	52-57
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	12-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта парусный спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
			до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8	6-10	8-12
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	2-6	2-6
Основные	-	-	2-3	2-4	4-8	6-10

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта парусный спорт

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 30 с)
	Плавание 400 м (без учета времени)	Плавание 400 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Плавание 400 м (не более 8 мин. 15 с)	Плавание 400 м (не более 9 мин. 00 с)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 30 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Быстрота	Плавание 400 м (не более 7 мин. 30 с)	Плавание 400 м (не более 8 мин. 00 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 00 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 50 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 45 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства	
		до года	свыше года			
Количество часов в неделю	6	8	12-14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12-18
Общее количество часов в год	312	416	624-728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624-936

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортив- ного мастер- ства	этап совер- шения спортив- ного мастер- ства	трени- ровоч- ный этап (этап спор- тивной специа- лиза- ции)	этап началь- ной подго- товки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановитель- ные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	в соответствии с правилами приема

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для
прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Лодка парусная класса "Оптимист" с комплектом оборудования и снаряжения	штук	5
2.	Лодка парусная двухместная с комплектом оборудования и снаряжения	штук	2
3.	Катер сопровождения	штук	2
4.	Мотор лодочный подвесной	штук	2
5.	Круг спасательный	штук	12
6.	Жилет спасательный	штук	20
7.	Трос спасательный	м	200
8.	Лодка спасательная резиновая	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Анемометр	штук	1
10.	Барограф	штук	1
11.	Барометр	штук	1
12.	Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм)	штук	5
13.	Буй с массивами для якорной стоянки	штук	12
14.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок	штук	10
15.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	8
16.	Знак тренировочный малый	комплект	10
17.	Мат гимнастический	штук	2
18.	Международные своды флажных сигналов	комплект	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
20.	Наглядные пособия для парусного спорта	комплект	10
21.	Навигационные карты	комплект	8
22.	Перекладина гимнастическая	штук	1
23.	Рында	штук	1
24.	Секстант	штук	1
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	1

27.	Стенка гимнастическая	пар	2
28.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
29.	Указатель направления ветра	штук	2
30.	Часы-хронометр морские	штук	1
31.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
32.	Электромегафон	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица изме- рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствова- ния спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чест- во	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чест- во	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чест- во	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чест- во	срок эксплуа- тации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Комбинезон летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм штормовой непромокаемый	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Обувь для парусного спорта непромокаемая	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Пояс трапеционный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
9	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1