

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 13 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края
(МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи)

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от 16.06.2023 № 7



Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи
Е.А. Ерёмина
2023 г.

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

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства)

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 903

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Сочи, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальная наполняемость групп	5
2.2. Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5. Календарный план воспитательной работы	21
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III. Система контроля	32
IV. Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт».....	39
4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя.....	39
4.2. Учебно-тематический план	73
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».....	77
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»....	79
6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки.....	79
6.2. Кадровые условия реализации программы спортивной подготовки.....	83
6.3. Информационное обеспечение программы спортивной подготовки.....	84
Приложение	86

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой № 13 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края (далее – МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи) образовательной деятельности по спортивной подготовке.

Программа разработана в соответствии с учётом минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «парусный спорт», определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 903 (далее – ФССП).

При разработке программы учитывались также следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Министерства здравоохранения 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» (далее – приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.07.2021 № 576 «Правила вида спорта «парусный спорт»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.08.2017 «Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022 № 1164 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

Целью 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;

- физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Срок действия настоящей Программы - не более 4 лет, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальная наполняемость групп

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

этап начальной подготовки (НП) – 2 – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации (ТЭ) – 3 – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений.

2.1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определены в соответствии с приложением № 1 к ФССП по виду спорта «парусный спорт».

2.1.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

2.1.3. Минимальный возраст для зачисления обучающегося на соответствующий этап спортивной подготовки определен в соответствии с приложением № 1 к ФССП - Таблица № 1, а верхняя граница возраста определена исходя из принципа целесообразности на основании научно-обоснованных данных об оптимальном возрасте для прохождения этапов спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	Не моложе 9 лет, не старше 14 лет	12	24
Учебно-	5	Не моложе 11 лет	6	12

тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	Не моложе 14 лет	2	4

* Максимальная наполняемость групп определяется на основании пункта 4.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», кроме этапа совершенствования спортивного мастерства, где максимальная наполняемость определяется МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи самостоятельно.

На этап начальной подготовки спортивной (НП) зачисляются лица, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься парусным спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку) и выполнившие нормативы физической подготовки для зачисления в группы.

На этапе начальной подготовки первого года обучения участие в соревнованиях не является обязательным, в конце первого года обучения обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы для перехода на следующий год этапа спортивной подготовки.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

На учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) (УТЭ) зачисляются подростки не моложе 11 лет, имеющие спортивный разряд не ниже юношеского. Группы на данном этапе формируются из обучающихся, прошедших этап начальной подготовки и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и обязательной технической программе по технико-тактическому мастерству.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе осуществляется также при выполнении контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и обязательной технической программе по технико-тактическому мастерству или стабильно высоких показателей.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) привлекается оптимальное количество перспективных обучающихся для достижения ими конкретных спортивных результатов. На этап зачисляются обучающиеся не младше 14 лет, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России, выполнившие нормативы по общефизической и специальной физической подготовке и сдавшие спортивные нормативы, обязательную техническую программу.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном осуществляется при условии сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и обязательной технической программе по технико-тактическому мастерству, а также положительной динамики роста спортивных результатов или высоких показателей.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «парусный спорт» направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся и включает в себя:

- обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- планирование учебно-тренировочного процесса.

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи обеспечивается непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок не менее трех месяцев при проведении индивидуальных занятий и одного года при проведении групповых занятий.

В течение календарного года организуется работа с обучающимися, включая самостоятельные занятия по индивидуальным планам подготовки на каникулярный период.

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта «парусный спорт» устанавливается с 1 января текущего года.

Физические нагрузки по виду спорта «парусный спорт» назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающегося и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «парусный спорт» утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в иных образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и этапа спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.2. Требования к объёму дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Объём тренировочной нагрузки (в часах)	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	2	2	3	3	4
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2.3.1. Основные формы обучения

Учебно–тренировочные и теоретические занятия:

Тренировочные занятия проводятся индивидуально или с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения

вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно и пользование элементами соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера – преподавателя только с одним обучающимся. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера – преподавателя и спортсмена заложено на правильное выполнение деталей тренировочных упражнений и техники.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно – тренировочные сборы.

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико – восстановительные мероприятия.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

2.3.2. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки являются **работа по индивидуальным планам** спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется **на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

В зависимости от этапа спортивной подготовки общее количество учебно-тренировочных занятий в год составляет от 1040 до 1248 часов.

Индивидуальное планирование подготовки обучающихся основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура индивидуального плана подготовки:

- соревновательная деятельность обучающихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

Типовая структура перспективного плана (на олимпийский цикл) подготовки:

- цели и задачи многолетней подготовки;
- соревновательная деятельность обучающихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

2.3.3. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются **учебно-тренировочные сборы**, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Учебно-	-	14	14	

.	тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более двух раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.3.4. Спортивные соревнования.

Соревнования по парусному спорту – спортивное соревнование, состоящее из одной из серии гонок, заключающееся в прохождении экипажем в парусном спортивном снаряде (яхте, буере, доске, кайте) определенной дистанции (дистанций), расположенной на воде или на снегу (льду).

Цель соревнования – опережение на финише стартовавших одновременно соперников по фактическому или исправленному времени, или опережение соперников по сумме набранных в отдельных гонках (заездах) очков; состязание среди обучающихся или команд по парусному спорту в различных спортивных дисциплинах или в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту), спортивное соревнование в различных гендерных и возрастных категориях.

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

По категории соревнования:

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

Гонка флота – гонки, в которых одновременно участвуют все соревнующиеся между собой яхты или спортивные снаряды. Места яхт (спортивных снарядов) в гонке флота определяют по их фактическому месту на финише (гонка флота) или исправленному времени прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа (гонка с гандикапом). Соревнование состоит из нескольких гонок флота (серия гонок).

Гонки специального вида:

виндсерфинг – гонки по виндсерфингу проводятся по Правилам парусных гонок. Соревнование состоит из заездов. Заезд означает одну гонку на выбывание, «круг» состоит из нескольких заездов, а «серия на выбывание» состоит из одного или более кругов. Однако в соревнованиях на скорость «круг» состоит из одного или более скоростных «заездов». Соревнование по виндсерфингу может включать в себя одну или более дисциплин или их видов: слалом, марафон, фристайл-гонки, в которых каждый участник соревнований встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя. В показательных соревнованиях (фристайл) выступление обучающихся оценивается судьями за сложность, мастерство и разнообразие выполняемых элементов. Каждый выполненный элемент оценивается баллами. Лучшим считается обучающийся, набравший большее количество баллов в финальных заездах;

матчевые гонки – гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя; командные гонки – гонки, в которых команды,

состоящие из нескольких яхт (экипажей), встречаются друг с другом в определенном порядке, с последующим выходом в финалы для определения команды-победительницы;

гонки с пересадкой экипажей – гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым в порядке определяемым форматом, выступая каждый раз на другой яхте/снаряде, с определением победителя по количеству набранных очков; гонки радиоуправляемых яхт – гонки, в которых «Спортсмен» означает лицо, назначенное управлять яхтой, используя радиосигналы. «Яхта» означает радиоуправляемую парусную яхту, не имеющую экипажа. Гонка состоит из одного или более заездов и считается проведенной, когда проведен последний заезд в гонке;

кайтбординг – гонки по кайтбордингу проводятся по Правилам парусных гонок, измененным приложением; заезды на скорость – гонки, в которых результат яхты (спортивного снаряда) основано на ее скорости прохождения измеренной дистанции. Яхты (спортивные снаряды) поочередно совершают заезды по дистанции; гонки с прямым судейством на воде – гонки с принятием решений по протестовым ситуациям арбитрами (айпайрами) непосредственно на воде во время гонки;

гонки крейсерских яхт – гонки флота, проводимые на значительном удалении от берега либо на значительные расстояния в дневное и ночное время. Места яхт определяют по их исправленным временам прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа-обмера;

По характеру соревнования:

Соревнования подразделяют на личные, командные и лично-командные. **Личными** считают соревнования, в которых определяют только результаты отдельных яхт (экипажей). **Командными** являются соревнования, в которых по результатам яхт (экипажей), входящих в состав команды, определяют только место команды в соревновании. К **лично-командным** относят соревнования, в которых определяют результаты и отдельных яхт (экипажей), и команд. Подведение результатов проводить гоночный комитет в соответствии с правилами вида спорта.

Различают следующие виды соревнований:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать призовое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или

завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 4

Минимальный объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	4	6
Отборочные	1	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки;

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

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

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

мероприятий;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

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

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

1) *Этап начальной подготовки*, в рамках которого формируются группы начальной подготовки. На этапе НП выделяют два периода: первый год подготовки, свыше года подготовки.

2) *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*, в рамках которого формируются тренировочные группы. В УТ (СС) выделяется два периода: начальной специализации (до трех лет), углубленной специализации (свыше трех лет).

3) *Этап совершенствования спортивного мастерства*, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют законодательно установленным требованиям по виду спорта «парусный спорт», прохождение следующего этапа не допускается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи используются систему спортивного отбора.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и включают в себя следующие мероприятия: массовый просмотр и тестирование детей, юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»; просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и мероприятиях.

Учебный год начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 52 недели в год из них 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

С учетом специфичности организации занятий на суше и в воде, а также

условий проведения спортивных соревнований, подготовка в парусном спорте осуществляется на основе обязательного соблюдения всех необходимых мер безопасности, необходимых для сохранения здоровья занимающихся;

В процессе обучения обучающиеся должны овладеть необходимыми знаниями и практическими навыками управления парусным судном, необходимыми для совершенствования в избранной спортивной специальности. Все занятия делятся на теоретические и практические.

Таблица № 5

**Соотношение видов спортивной подготовки
и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	40-52
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-4	5-6	6-7
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	10-25
Тактическая, теоретическая, психологическая	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10
Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6	5-7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, имеют ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и на тренировочных этапах (этапах начальной специализации)).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Ежегодно увеличивается общий объем учебно-тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебно-тренировочного процесса и планирования спортивной тренировки.

Годовые планы распределения объемов учебно-тренировочных процесса на каждом этапе рассчитаны на 52 недели учебно-тренировочных занятий и предоставлены в таблицах № 6 и № 7.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт

(приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально допустимое общее количество часов в год.)

Таблица № 6

П/П	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		1.	Общая физическая подготовка	141-152	163-177	234-260
2.	Специальная физическая подготовка	36-46	47-62	104-130	233-305	416-540
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7-12	16-20	37-43	63-72
4.	Техническая подготовка	47-58	69-84	115-140	146-182	104-260
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-4	10-12	16-20	37-50	63-104
6.	Инструкторская, судейская практика	2-3	7-12	16-20	37-43	52-72
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	4-9	11-20	15-29	42-62
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1048

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт

(приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на максимально допустимое общее количество часов в год.)

Таблица № 7

п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	163-177	217-237	197-269	253-346	213-312
2.	Специальная физическая подготовка	47-62	63-83	233-305	300-393	500-648
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7-12	9-12	37-43	47-56	75-87
4.	Техническая подготовка	69-84	92-112	146-182	188-234	125-312
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-12	13-16	37-50	47-65	75-125
6.	Инструкторская, судейская практика	7-12	9-12	37-43	47-56	63-87
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-9	5-12	15-29	19-37	50-75
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (все этапы спортивной подготовки)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	июнь-август
1.2.	Инструкторская практика (все этапы спортивной подготовки)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	март-май
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	сентябрь-ноябрь

		средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	январь-февраль
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	декабрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	май-сентябрь

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	январь
5.	Формирование навыков безопасного поведения		
5.1.	Теоретическая подготовка	Инструктажи, беседы, лекции и семинары, направленные на формирование навыков безопасного поведения: - на улице и в общественном транспорте при следовании на тренировку и обратно; - в бассейне, в период проведения учебно-тренировочных занятий; - на море и объектах береговой инфраструктуры; - на соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях; - при объявлении сигналов оповещения о возникновении пожара или другой нештатной ситуации	При зачислении в группы спортивной подготовки В начале каждого нового учебного года По мере необходимости

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

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция на тему: «Общие сведения о допинге и	1 раз в год (в начале)	Рассказать о том, что такое допинг, для чего он применяется и как

	системе борьбы с ним (ВАДА, РУСАДА)»		влияет на здоровье. Рассказать о системе противодействия применения допинга. Показать порядок прохождения теста на сайте РУСАДА
	Тестирование на сайте РУСАДА	Перед соревнованиями	Пройти тестирование по графику с получением сертификата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция на тему: «Последствия нарушения антидопинговых правил. Дисквалификации спортсмена»	1 раз в год	Рассказать о последствиях нарушения антидопинговых правил на примере известных спортсменов
	Составление графика прохождения тестирования на сайте РУСАДА. Семинар: «Подготовка к тестированию - разбор вопросов теста»	1 раз в год	Составить график прохождения тестирования. Распределить вопросы теста на темы (блоки) и дать задание обучающимся подготовить ответы на свой блок вопросов
	Тестирование на сайте РУСАДА	Перед соревнованиями	Пройти тестирование (по графику), записать итоговый результат, с получением сертификата
	Обобщение и разбор результатов тестирования	После прохождения тестирования	Проанализировать результаты тестирования в группе. Обобщить и показать итоговый результат обучающимся. При необходимости рассмотреть на родительском собрании
Этап совершенствования спортивного мастерства	Лекция на тему: «Ответственность за употребление запрещённых препаратов, их распространение и склонение к их потреблению»	1 раз в год	Рассказать об ответственности за употребление, распространение запрещённых препаратов и ответственности за склонение к их потреблению.

	Составление графика прохождения тестирования на сайте РУСАДА. Семинар: «Подготовка к тестированию - разбор вопросов теста»	1 раз в год	Составить график прохождения тестирования. Распределить вопросы теста на темы (блоки) и дать задание обучающимся подготовить ответы на свой блок вопросов
	Тестирование на сайте РУСАДА	Перед соревнованиями	Пройти тестирование (по графику), записать итоговый результат, с получением сертификата
	Обобщение и разбор результатов тестирования	После прохождения тестирования	Проанализировать результаты тестирования в группе. Обобщить и показать итоговый результат обучающимся. При необходимости рассмотреть на родительском собрании

Антидопинговые программные мероприятия спортивной школы синхронизированы с деятельностью федерации по виду спорта и соответствующих служб Минспорта России - НП «РУСАДА» и Международной федерации по виду спорта и включают в соответствии со статьей 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» следующие мероприятия:

для обучающихся спортсменов и персонала спортсменов регулярно проводятся занятия по положениям основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА), в объеме, касающихся этих лиц;

обучающиеся, выезжающие на международные соревнования в категориях до 18 и до 23 лет, ежегодно проходят обучение по антидопинговой программе,

разработанной Международной федерацией «парусный спорт» с получением соответствующего сертификата;

ведется активная антидопинговая пропаганда среди обучающихся;

оказывается содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование обучающихся, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА;

обеспечивается своевременная подача информации о месте нахождения обучающихся, включенных в международный и национальный пулы тестирования;

с обучающимися и персоналом спортсмена заключаются соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;

оказывается всестороннее содействие антидопинговым организациям в проведении допинг контроля и реализации мер, направленных на борьбу с допингом в спорте, особенно в период проведения на территории Российской Федерации международных соревнований;

размещение на официальном сайте в сети «Интернет» общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международной спортивной федерацией по виду спорта «парусный спорт», переведенных на русский язык;

ведется разработка и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления обучающихся;

осуществляется обеспечение обучающихся, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий, информирование обучающихся и тренеров относительно всех последних изменений в «Запрещенный список ВАДА»;

участие представителей Федерации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др. с участием ведущих специалистов в области спортивной медицины для тренеров, врачей, массажистов и сотрудников федерации по виду спорта, проводимых НП «РУСАДА» и Минспорта России по вопросам борьбы с использованием запрещенных средств и методов подготовки.

Основополагающим элементом профилактики нарушения антидопинговых правил является первичная педагогическая профилактика.

На сайте Международной федерации парусного спорта существует раздел «Real Winer» («Настоящий Победитель»), представляющий собой дистанционную модульную обучающую программу. Программа доступна на 7 языках, в том числе на русском. Она состоит из девяти модулей. Каждый модуль представляет собой интерактивное обучающее видео (продолжительностью от 5 до 10 минут), посвященное различным ситуациям: процедуре сбора проб, важности заполнения личного профиля АДАМС (информации о местонахождении при включении в пулы тестирования), получению разрешения на терапевтическое использование, запрещенному списку и другим. Во время просмотра обучающимся предлагается ответить на контрольные вопросы по теме. После изучения всех модулей программы пользователь получает сертификат на английском языке (в формате PDF), который можно скачать на сайте или получить по электронной почте.

Обязательным требованием Международной федерации парусного спорта является предоставление сертификата о прохождении обучения по антидопинговой программе при подаче заявок на участие в международных соревнованиях в категориях до 18 и до 23 лет. В связи с тем,

что сертификат является приложением к именной заявке, а также с учетом того, что ИКФ проверяет факт прохождения обучения, при регистрации на сайте необходимо корректно указывать свои имя и фамилию на английском языке. При регистрации в программе необходимо выбрать категорию «International level athlete» («спортсмен, выступающий на международном уровне»).

Викторина «Играй честно» была разработана всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) в рамках глобальной программы Outreach. «Играй честно» - интерактивная игра, которая позволяет проверить обучающихся на знание антидопинговых правил. Игра доступна на русском языке (<http://quiz.wada-ama.org/>).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися звания юный судья и судьи по спорту с последующим привлечением к тренерской и судейской работе.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводятся коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В тренировочных группах теоретическую подготовку обучающиеся получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы. В группах совершенствования спортивного мастерства теоретическая подготовка обучающихся заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Спортсмены - инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований регионального и зонального уровней.

**Примерный план инструкторской и судейской практики
для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной
специализации) до 3-х лет**

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Обучающиеся овладевают терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям
Судейская	Изучение основных положений правил по парусному спорту. Судейство соревнований
Инструкторская	Развитие способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, выявлять ошибки и уметь их исправлять
Судейская	Судейство соревнований

**Примерный план инструкторской и судейской практики
для групп на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации) свыше 3-х лет**

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Обучающиеся вместе с тренером учатся проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия
Судейская	Участие в судействе соревнований
Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований

**Примерный план инструкторской и судейской практики
для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства (ССМ)**

№ п/п	Содержание
Инструкторская практика	
1	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.

2	Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки
3	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории парусного спорта, о россиянах – чемпионах мира, Европы.
4	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи обучающимся
5	Шефство над спортсменами-новичками. Обучение простейшим элементам техники парусного спорта
6	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками
7	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.
Судейская практика	
1	Понятие о системе оценок за технические действия.
2	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)
3	Ведение протоколов соревнований
4	Судейская коллегия; обязанности судей
5	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП
6	Судейство в роли судьи
7	Судейство первенства города, среди групп младшей возрастной группы
8	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований

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

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «парусный спорт».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной 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», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях с целью повышения качества спортивной подготовки и профилактики травм.

В МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, которые проводятся с целью:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям по выбранному виду спорта (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию парусным спортом (углубленное медицинское обследование (УМО));

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (дополнительные медицинские обследования).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

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

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и

по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице № 12.

Таблица № 12

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

Медицинский осмотр обучающихся на этапе начальной подготовки проводится 1 раз в двенадцать месяцев.

Углубленное медицинское обследование обучающихся на учебно-тренировочном этапе проводится 1 раз в двенадцать месяцев.

Углубленное медицинское обследование обучающихся на этапе

совершенствования спортивного мастерства проводится 1 раз в шесть месяцев.

График прохождения медицинских осмотров и углубленных медицинских обследований составляется администрацией МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам реализации Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «парусный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах: «класс - Оптимист», «класс - Зум 8», «класс - Кадет», «класс - 420», «класс - парусная доска «Техно».

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «парусный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда кандидата в мастера спорта;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Согласно части 3.2 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей)

несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических действий и мышления (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение тестирования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Психологическая подготовленность оценивается разработанным тестированием, а также по степени сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины во время диспансерных обследований.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся, а также тестирований для оценки их теоретической и психологической подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (обязательные нормативы);
- нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической и психологической подготовки разработанные Организацией (дополнительные нормативы);
- рациональная организация режима дня;
- общая посещаемость тренировок;
- участие в соревнованиях согласно объёмам соревновательной деятельности;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

В течение года на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся могут сдавать контрольные нормативы.

Для перехода на следующий год этапа спортивной подготовки, а также для перехода на следующий этап спортивной подготовки, с целью проверки результатов освоения программы и выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы *промежуточной аттестации*:

- на этапе начальной подготовке – в конце третьего года реализации этапа спортивной подготовки;
- на учебно-тренировочном этапе – в конце пятого года реализации этапа спортивной подготовки;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – при выполнении нормативных требований и достижении уровня спортивной квалификации для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Для проверки результатов полного освоения программы обучающиеся сдают *итоговую аттестацию*.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, техникой, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Таблица № 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «парусный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив до года обучения (НП-1)		Норматив свыше года обучения (НП-2)		Норматив свыше 2 лет обучения (НП-3)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20	5,30	6,10
1.2.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			2	-	3	-	4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	13	7	16	9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	140	130	150	140
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			27	24	32	27	37	30
1.6.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			-	7	-	9	-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Приседания за 15 с	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			12	10	15	13	18	16
2.2.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени		без учета времени	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			5		7		9	

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "парусный спорт"

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения (УТ-1)		Норматив свыше года обучения (УТ-2)		Норматив свыше 2 лет обучения (УТ-3)		Норматив свыше 3 лет обучения (УТ-4)		Норматив свыше 4 лет обучения (УТ-5)	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			10,20	12,10	10,10	12,00	10,00	11,50	9,50	11,40	9,40	11,30
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			4	-	6	-	8	-	10	-	12	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	9	20	11	22	13	24	15	26	17
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			36	30	38	32	40	34	42	36	44	38
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	11	-	13	-	15	-	17	-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Плавание 400 м	мин, с	без учета		без учета		без учета		без учета		без учета	
2.2.	Приседание за 15 сек		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
		кол-во раз	12	10	14	12	16	14	18	16	20	18

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "парусный спорт"

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения (СС-1)		Норматив свыше года обучения (СС-2,3 и т.д.)	
			М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более			
			8,10	10,00	8,00	9,50
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее			
			12	4	14	6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее			
			36	15	38	17
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее			
			49	43	51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	кол-во раз	не менее			
			12	10	14	12
2.2.	Плавание 400 м	мин,с	не более			
			8,15	9,00	8,05	8,50
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме тестирования по перечню вопросов, являющихся приложением № 1 к настоящей программе.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПАРУСНЫЙ СПОРТ»

Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт» (далее – рабочая программа, с указанием этапа спортивной подготовки) составляется тренером отдельно на каждый этап спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы по виду спорта «парусный спорт» (далее – Дополнительная образовательная программа), в соответствии с которой в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи осуществляется спортивная подготовка по виду спорта «парусный спорт».

Рабочая программа согласовывается с заместителем директора МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, курирующим вопросы спортивной подготовки, и утверждается директором МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи до начала зачисления спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Рабочая программа тренера-преподавателя (далее – рабочая программа) утверждается приказом учреждения по итогам заседания тренерского совета МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи.

Рабочая программа должна определять объем, порядок спортивной подготовки и отражать ее процесс: этапы; периоды; годы; циклы; задачи, средства и методы подготовки на этапе спортивной подготовки.

Цель рабочей программы – создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по «парусному спорту».

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;

- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование.

При реализации рабочей программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с годом обучения на этапе спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, при этом объем общей физической подготовки снижается.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей ОФП является воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

В систему средств воспитания общезначимой готовности входят общеразвивающие упражнения с использованием тренажеров и снарядов, также без них, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения. Общее понятие о строе - шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал. Рапорт, выполнение команд "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Отставить", "Направо", "Налево", "Вольно", "Шагом марш", "Бегом марш", "Разойдись"; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение на внутренней и внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса - одновременные и попеременные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) - сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи на месте в движении; упражнения в одиночку и в парах - с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- для туловища - вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук, наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями руками; в положении лежа лицом вниз - различные пригибания с поворотами туловища и

без них; то же - в положении руки за голову, с одновременным движением рук, ног; из положения лежа - лицом вверх с закрепленными ногами - сгибы разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа - переход в упор, присед;

- для ног - приседания на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге - на месте и продвигаясь вперед - назад), бег приставным шагом;

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге, прыжки на два оборота скакалки, с поворотами, прыжки с продвижением вперед, бег со скакалкой.

- с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной; перешагивание, перепрыгивание через палку);

- с набивными мячами (вес 1 - 4 кг) - подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же - в парах;

- с гантелями (вес от 0,5 до 5 кг) - различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие общей выносливости:

- бег/ходьба - длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов:

- плавание - вольным стилем 200 - 1000 м (без учета времени);

- дополнительно: езда на велосипеде на длительные расстояния - 30 км и более;

- гребля на спортивных лодках - индивидуально и в парах, гребля на ялах - без учета времени.

Упражнения на развитие быстроты:

- бег — рывки с места на 10 - 15 м; на время - короткие отрезки 30 - 50 м; бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками;

- спортивные игры - баскетбол, футбол, ручной мяч.

Упражнения на развитие ловкости:

- элементы акробатики - кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);

- упражнения в парах - зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнения с предметами совместно в парах;

- спортивные игры - баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;
- эстафеты, полосы препятствия, игры в движении.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Целью СФП является воспитание физических (двигательных) качеств, обеспечивающих высокоэффективный, надежный уровень специальной работоспособности на протяжении всей гонки (серии гонок).

К комплексу специальных физических качеств относятся:

- специальная выносливость;
- скоростно-силовые качества;
- ловкость и координация.

К числу средств формирования специальных физических качеств относятся как весь комплекс средств ОФП с использованием тренажеров и снарядов и без них, так и средства собственно специальной подготовки на воде.

Развитие специальной выносливости

Специальная выносливость является основным физическим качеством, позволяющим яхтсмену осуществлять эффективную работу на протяжении всей гонки (серии гонок). Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

- средствами ФП - имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин. в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки спортсмена, а также типичного времени прохождения лавировки для данного класса яхт; вис на руках (для серфингистов);

- средствами СП - переходы на гоночных яхтах на 20 - 50 морских миль; проведение в ударные тренировочные дни по 4 - 5 гонок на стандартной дистанции; прохождение лавировки на удлиненной дистанции двумя - тремя галсами; на лавировке - откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести (сериями по 3 - 7 мин. за один раз);

Развитие строго силовых качеств:

- средствами ФП - на тренажере - имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фала - двумя руками через блок с различными грузами; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания (кренталей) и закрепленными двумя ногами или одной ногой, руки на груди, за голову; то же - с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки-тренажера или низко натянутого линия (привстать - нырок под гик с разворотом туловища - сесть в рабочую позу

откренивания), выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.);

- средствами СП - прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей; частые подбирания и потравливания шкотов (выполнять сериями по 15-20 раз за один прием); повороты оверштаг - сериями 4х2, 3х5, 2х7 и т.п.; серии подъемов-спусков спинакера и/или поворотов фордевинд со спинакером (в средние - свежие ветра).

Развитие координации и ловкости:

- средствами ФП - спортивные игры (преимущественно - баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых страховочных жилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувьрки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно - в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне, или стоя на одной ноге; то же - на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне); то же - с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание или правила парусных гонок или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений;

- средствами специальной подготовки - работа баковым на килевых яхтах; на тренировочных лодках - игра в салки на воде, игра в мяч (типа водного поло); управление яхтой "руки в перекрест"; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций (рулевой выполняет функции шкотового и наоборот); выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер «змейкой», хождение парами с одновременным выполнением маневров - приведение, уваливание, повороты и т.п.).

Специальная подготовка (СП)

Специальная подготовка имеет целью практическое освоение юными и молодыми яхтсменами двигательных навыков и целостных приемов по управлению парусным судном в различных погодных и тактических условия ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитание морально-волевых и специально-психологических качеств для достижения запланированного результата.

Специальная подготовка включает в себя следующие взаимосвязанные и взаимно дополнительные разделы:

Техническая подготовка – практическое освоение комплекса технических приемов управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях.

Тактическая подготовка – практическое освоение стратегии ведения гонки и комплекса тактических приемов, обеспечивающих решение стратегических задач в зависимости от этапа подготовки, уровня соревнований и индивидуальных целей – контрольных заданий.

Настройка яхты – практическое освоение методов настройки яхты на максимальные ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидрометеоусловий плавания.

При планировании и проведении занятий по СП тренер исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет спортсмену быстро и правильно усваивать, закреплять и совершать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь, владения техникой управления судном и умение практически настроить его максимальный ход являются исходными условиями для реализации стратегических и тактических замыслов гонщика.

Техническая подготовка (группы УТЭ, ССМ)

На берегу

Определение направления и скорости ветра по приборам и без них (по тактильным ощущениям). Оценка состояния акватории по внешнему виду поверхности воды: скорость и направление ветра, распределение ветровых потоков по площади акватории гонок, высота и характер волны, наличие или отсутствие течений. Определение границ и особенностей района плавания. Изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания. Отработка приемов установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.

На свободной воде

Отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров:

- "Заход на гавань и швартовка при различных направлениях ветра";
- "Человек за бортом " - действия рулевого (экипажа) по экстренному маневрированию, подходу к утопающему, подъему его на борт и оказанию первой помощи;
- "Постановка на якорь на крейсерской яхте";
- "Буксировка " (включая сдачу зачета по технике безопасности).

На лавировке

На галсе - острые курсы - поза (отработка правильной посадки рулевого, на двойках - рулевого и шкотового) в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты; основные способы откренивания. согласованная работа рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда); техника обработки волны; техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра.

Поворот оверштаг - отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности воды и т.п.); на двойках - отработка взаимодействия членов экипажа; освоение техники поворота оверштаг "перекатом".

На полных курсах

На галсе - курсы галфвинд - крутой бакштаг - техники выхода на глиссирование на порывах ветра; техника обработки волны - "серфинг": техника несения спинакера на данных курсах.

На галсе - курсы бакштаг - фордевинд - техника выхода на глиссирование, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера - в зависимости от силы ветра и особенностей волны,

Поворот фордевинд в конкретных условиях ветра и волны (на двойках - поворот фордевинд со спинакером): прохождение курса фордевинд бакштагами - выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции.

На тренировочной дистанции

У стартовых знаков - "стояние в точке" (удержание яхты на месте за счет мелкой и точной работы парусами, шкотами, рулем, креном и т.п.); разгон яхты с места: разгон яхты до максимальной скорости с хода - идя галфвиндом вдоль стартовой линии: хождение задним ходом - со стороны дистанции зайти за линию, остановиться и с места максимально быстро разогнать яхту); отработка маневра «обогнуть концы» - с минимальными потерями.

Маневр - огибание знака с острого курса на полный (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн. с поворотом на правый галс, далее с выходом из этой точки на знак одним галсом: расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода - с одновременным потравливанием шкотов, подбором шверта, работой оттяжками: то же - на двойках - с постановкой спинакера: отработка техники: выход на верхний знак, включая приемы и элементы.

Практические методы настройки яхты

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

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

Тактическая подготовка (группы УТЭ, ССМ)

Старты:

- старты в большом флоте - оценка стартовой линии (длина, угол к ветру, оценка наиболее вероятного места скопления флота; тактические действия после сигнала "подготовительный", тактическая борьба за выбранную позицию - техника удержания яхты ("стояния") в точке: техника движений вперед-назад, техника дрейфа;

- старт с места "рывком" - с набором максимального хода в кратчайшее время; старты "из-за угла" - из под кормы стартового судна - с поворотом на левый галс (уходом вправо), старты левым галсом от наружного знака - с немедленным поворотом на правый галс; старт "нырком" за линию со стороны дистанции; отработка особенностей старта при использовании флагов I, Z и черного флага; индивидуальный фальстарт - действия гонщика по максимально быстрому оправданию в зависимости от позиции; выполнение приема «обогнуть концы».

Примечание: все упражнения выполняются на стандартной, сверхкороткой и сверхдлинной стартовой линии 2 - в зависимости от конкретной задачи тренировки, в условиях тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов.

Стратегия. Определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер; борьба за максимальный ход; борьба за свободу маневра; борьба за возможность продвижения в выбранную сторону дистанции.

Тактика. Выполнение разнообразных упражнений в парах и группе (4-8 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений. То же - в условиях тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов.

Лавировка

Стратегия - тактический прогноз и расчет оптимального прохождения лавировки (галсы, их раскладка, сторона дистанции) в зависимости от особенностей дистанции (ветер и его характеристики, волна, течение, близость берега, другие особенности);

Тактика ветровая - обработка заходов, тактика прохождения дистанции при осциллирующих ветрах, тактика при нарастающем заходе (отходе) ветра;

Тактика взаимодействия с флотом - прогноз действий флота, выбор стороны дистанции, продвижение в выбранную сторону с учетом собственной позиции относительно флота и развития ситуации; использование изменений ветра для продвижения вперед и относительно флота.

Тактика взаимодействия с противником - выбор позиции относительно конкретного противника; приемы выхода в позицию жесткого контроля (впереди -наветру) и в верную подветренную позицию; контроль противника из позиции жесткого контроля; контр-приемы ухода от жесткого контроля - сериями поворотов оверштаг, ложным поворотом, с использованием заходов ветра.

Огибание верхнего знака (левым бортом)

Стратегия: расчет выхода на верхний знак в зависимости от распределения флота, с расчетом занять позицию, обеспечивающую чистый ветер и свободу маневра на полном курсе.

Тактика

- в малом флоте: расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактические особенности выхода вплотную к знаку левым галсом.

- в большом флоте: выход на лэйлайн левым галсом с поворотом и выходом на знак правым галсом – расчет точки выхода в зависимости от действий флота, количества судов, ветровых и прочих особенностей; сложности и преимущества выхода на знак левым галсом с поздним поворотом - огибанием знака - тактические действия в типовых ситуациях скопления флота; тактическая борьба за позицию на первом полном курсе.

Прохождение бакштагов и огибание знаков с полного курса на полный

Стратегия. Прогноз развития ситуации на обоих бакштагах и во время огибания знака; выбор тактического курса на первом бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге.

Тактика:

- в малом флоте: приемы управления поведением противника путем нападения-отказа от нападения; техника исполнения приема нападение с наветра; то же с нырком подветер; то же - с последующим обгоном с наветра; использование порывов ветра, волн, третьих яхт для проведения приема.

- в большом флоте: особенности прохождения бакштагов в тесном взаимодействии с большим числом лодок выбор оптимального курса, борьба за внутреннюю позицию, уход от дуэльной борьбы; приемы нападения на ближайшие лодки; тактика огибания знака с полного курса на полный в зависимости от внутренней или наружной позиции, особенностей следующего полного курса; тактические действия по расчистке оперативного пространства непосредственно после огибания знака; особенности тактики при неравновесных участках полного курса, например, до знака - полный бейдевинд-галфвинд, после знака полный бакштаг-фордевинд.

Тактика прохождения курса фордевинд.

Стратегия. Прохождение фордевинда оптимальным надлежащим курсом с обеспечением внутренней позиции при подходе к нижнему знаку.

Тактика:

- в малом флоте: выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; прохождение фордевинда бакштагами, взаимодействие с противником - нападение с наветра, с подветра; защита с использованием правил парусных гонок; двойной фордевинд как контр - прием и переход к нападению; тактика обгона на фордевинде - накрытие парусов противника, возможности и ограничения приведения противника;

- в большом флоте: прогноз развития ситуации - оценка сторон дистанции, особенностей флота, собственной позиции (лидер, в голове гонки, в середине флота, аутсайдер); оценка положения и особенности знака (одиночный буй или ворота): наличие (отсутствие) течения по сторонам дистанции: выбор оптимальных углов бакштагов при прохождении курса фордевинд галсами; выбор курса с учетом действий флота; тактика прохождения курса фордевинд лидера (лидеров) гонки, гонщиков в середине

флота: отставших (аутсайдеров) - борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку.

Тактика огибания знака с полного курса на острый

Стратегия. Постановка и реализация задачи: добиться внутренней позиции с дальнейшей целью занять наиболее выгодную, контролирующую позицию сразу после окончания огибания знака и/или возможностью продвигаться в выгодную сторону на лавировке, прогноз действий флота.

Тактика:

- в малом флоте (взаимодействие двух-трех яхт): борьба за внутреннюю позицию, тактические особенности огибания знака, когда внутренняя яхта имеет (не имеет) права на дорогу - расчет траектории огибания, допустимые контрдействия наружной яхты.

- в большом флоте: действия экипажа при подходе к знаку "изнутри" дистанции, действия внутренней яхты по защите своей позиции и оптимальному огибанию знака; действия "серединной" яхты, имеющей две-три яхты снаружи и одну-две - внутри; действия яхты при подходе к знаку позади (или снаружи) группы яхт - отставание с целью пройти знак вплотную с последующим поворотом на правый галс; "сваливание" с целью ухода от ветровой тени парада яхт левого галса непосредственно после огибания знака.

Вторая (третья, финишная) лавировка

Стратегия - закрепление достигнутой позиции, в этих целях контроль флота, отсечение возможных направлений прорыва; переход к нападению на впереди идущие яхты (при появлении возможностей - изменение ветра и т.п.).

Тактика:

- в малом флоте: установление контроля над противником, чередование жесткого и свободного видов контроля в целях удержать противника под контролем, управление действиями преследующего флота.

- в большом флоте: непосредственно после огибания - действия относительно ближайших противников - приемы управления действиями противника ("сбивание противников в кучу") с использованием жесткого и свободного видов тактического контроля; на дистанции - действия относительно флота в зависимости от собственной позиции (лидер, позиция в середине флота, аутсайдер) - выбор стороны дистанции с учетом прогноза действий противника; использование изменений ветровой или тактической обстановки для продвижения вперед.

Финиш

Расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции - тактическая борьба с выходом на наружный знак линии; использование правил при финишах у судейского судна; финиши левым галсом в середине линии; "бросок" на финишную линию с приведением до левентика; финиши у наружного знака линии с выходом на финиш "из-за угла" левым галсом и использованием внутренней позиции.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В процессе реализации программы на каждом этапе подготовки предусмотрено следующее соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов.

Содержание программы для групп начальной учебной подготовки

Теоретическая подготовка включает в себя следующие разделы:

Краткие сведения по истории парусного спорта. Краткий очерк развития парусного спорта. Знаменитые яхтсмены России. Этика яхтсмена. Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания. История местного яхт-клуба, знаменитые члены яхт-клуба и яхты; правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба; правила безопасности на территории яхт-клуба и на воде.

Устройство яхты. Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности. Виды яхт по конструкции корпуса, по типу вооружения. Современные материалы и типы вооружения действующих юношеских классов. Устройство корпуса. Наименование частей корпуса яхты, основные понятия. Конструкция швертбота на примере швертботов «Оптимист» и «Кадет». Корпус: киль, кильсон, транцевые доски, шпангоуты, емкости непотопляемости: шверт и швертовый колодец. Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля. Вооружение. Типы вооружения: гафельное, рейковое, бермудское; кэт. шлюп. Рангоут, стоячий и бегучий такелаж. Рангоутные "деревя": мачта, гик, гафель, спинакер-гик, шпрюйт (реек). Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, оттяжки, рифы. Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов. Конструкция паруса: полотнища, усиления (боуты, фаловые дощечки).

Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и лат-карманы.

Метеорология. Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Скорость (сила) ветра: понятие о шкале Бофорта. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, о заходах и отходах ветра. Влияние береговой черты на поведение ветра. Простейшие методы определения основных параметров ветра. Понятие о течениях. Течение на реке. Морские течения: приливы и отливы, морские «реки». Простейшие методы замеров течений. Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Волны ветровые, мертвая зыбь. Влияние глубины и формы дна на волну.

Элементы аэродинамики. Парус как движитель и сопротивление. Понятие о подъемной силе, парус как крыло. Силы, действующие на яхту. Дрейф и назначение килля (шверта). Форма паруса и подъемная сила на различных курсах. Взаимодействие парусов. Работа спинакера. Понятие об угле лавировки. Курс при попутном ветре и установка паруса.

Техника управления яхтой. Общие правила поведения на яхте, техника безопасности. Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Понятия: правый - левый галс, наветренный - подветренный, круче - полнее, выше - ниже, впереди - позади. Оптимальная установка парусов на различных курсах. Основные приемы: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Обязательные (зачетные) маневры: отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра. Правила буксировки яхт: прием и крепление буксировочного конца, управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца. Безопасность плавания. Особые случаи на воде: действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Опрокидывание швертбота и действия экипажа по постановке судна на ровный киль. Действия по команде "человек за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели.

Правила парусных гонок. Назначение правил парусных гонок, действующие правила: международные и национальные. Какие регламентирующие документы относятся к правилам. Основные типы дистанций парусных гонок. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш. Гоночный комитет: состав и функции. Протестовые комитеты и жюри. Основные правила на старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов. Фальстарты: индивидуальные и общие, действия фальстартовавшей яхты. Запрещенные действия на старте: пампинг, рокинг, скалинг, отталкивание от других яхт. Главные правила на лавировке. Понятия: право дороги, уступать дорогу, правый - левый галс, наветренный - подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот оверштаг. Право яхты на поворот оверштаг от препятствия. Правила на полных курсах. Правила обгона с наветра и с подветра. Права и обязанности яхты обгоняемой и яхты обгоняющей. Общее понятие о надлежащем курсе. Правила огибания знаков. Определения: связанность, чисто позади - чисто впереди. Понятия: внутренний - наружный, место и уступить дорогу. Протест. Порядок подачи протеста: флаг, оклик, действия протестующего на берегу после гонки.

Элементарная тактика гонок. Понятие о тактике. Определение и значение тактики в гонке. Виды тактики. Ветровая тактика и взаимодействие с противником. Взаимовлияние яхт. Понятие о ветровой тени и возмущенном воздушном потоке. Общие положения: дистанция, ось лавировки, понятие лэйлайн, надлежащий курс. Варианты раскладки гласов на лавировке. обработка заходов и отходов. Элементы взаимодействия с противником: верная подветренная позиция, позиции жесткого и свободного контроля. Взаимодействие яхт на полных курсах. Элементы тактического контроля.

Тактические правила обгона противника в зависимости от курса и расстояния от знака.

Судовые и ремонтные работы. Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шкурение, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты. Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка. Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению.

Такелажное дело. Тросы металлические и растительные, материал изготовления. Наложение марки. Простейшие узлы: прямой, рифовый, рыбацкий штык, восьмерка, беседочный, буксирный.

Местная лоция и правила безопасности плавания на яхтах. Действующие в районе яхт-клуба правила безопасности плавания: обстановка, опасные зоны, порядок выхода и входа в гавань яхт-клуба. Элементарные правила предупреждения столкновения судов, правила плавания по внутренним водным путям. Навигационная обстановка в районе яхт-клуба.

Практическая подготовка состоит из следующих разделов:

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка спортсменов характеризуется применением большого количества подвижных игр, направленных на коррекцию развития основных физических качеств и психических процессов. Развитие координации. Движение вперед и назад по левому и правому борту тренажера-симулятора (лодки) длиной 4,7м. Движение по канату на полу, путем переступания «носок-пятка». Развитие гибкости. Попарное откренивание корпуса в положении «сидя» на борту тренажера-симулятора. Оттягивание имитатора гика-шкота «резиновый шнур в положении «стоя» и при опущенном корпусе». Развитие внимания. Произнесение вслух номера, указанного на карточке, сидящем в кокпите яхты. Упражнение по методике «Определение скорости распознавания цветов при зажигании сигнальной лампочки» Люшера путем определения цвета загорающейся лампочки. Развитие скорости. Челночный бег с переноской эстафетной палочки 4*25м. Захватывание конца швартовочного троса, выбрасываемого тренером с расстояния 4 метра.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка в навигационный период соотносится с возможностями использования максимально приближенных к естественным для парусного спорта условий. Тренировки в этот период проходят на базе яхт-клуба. В межсезонный период тренировки проводятся на базе спортивного зала школы, при соответствующей возможности на базе бассейна (обязательны занятия в «сухом» зале), в тренажерном зале и на открытом воздухе (стадион, парковая зона).

Основные физические качества, необходимые для овладения техникой) управления парусным судном:

Координационные способности: динамическое равновесие, точность дифференцировки мышечных усилий, ориентировка в пространстве, мелкая моторика кистей рук, зрительно-моторная координация.

Силовые способности: силовая выносливость мышц рук, передней брюшной стенки и скоростно-силовые способности мышц рук и плечевого пояса.

Гибкость: эластичность суставно-связочного аппарата нижних конечностей и кистей рук.

Выносливость: силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса. Развитие ловкости. Упражнения с теннисными мячами при перебрасывании 2 и 3 мячей из руки в руку. Проводка (перекатывание) футбольного мяча между ног вдоль спортивного зала на отрезке 15 метров. Парная работа с волейбольным мячом, путем перебрасывания и жонглирования им на высоте от 0.5 до 1,5 метров. Развитие силы. Перетягивание каната между двумя экипажами яхт. Упражнение с гантелями единичной массой 2 кг (3 серии по 10 раз). Отжимание от гимнастической скамейки (3 серии по 5 раз). Развитие скоростно-силовых качеств. Откренивание на борту тренажера симулятора с удержанием в руках гика-шкота (парусной веревки).

Техническая подготовка. При обучении технике двигательных действий реализуется концепция «безошибочного обучения» П.Я. Гальперина, в соответствии с которой у занимающихся количество ошибок минимизируется и практически полностью исключается необходимость «переучивания». Система условий создается тренером при непосредственном показе двигательного действия, затем совместного выполнения с обучающимся при постоянном речевом сопровождении. Техника управления швертботом на данном этапе сводится к освоению обучающимся техники управления парусом, техники управления рулем, а также выполнения элементарных элементов управления швертботом (отход и подход к слипу, приведение к ветру и уваливания от ветра, поворот оверштаг, фордевинд, удержание лодки на курсе бейдевинд, галфвинд, фордевинд). В процессе обучения используются подводящие упражнения на берегу для подготовки к управлению парусом и рулем, которые включают в себя элементы техники пересаживания в лодке, перехвата шкота при приведении к ветру и уваливании от ветра, при повороте. На первоначальном этапе обучения на воде можно использовать швертбот-двойку для освоения навыков работы на шкотах и руле под управлением более опытного яхтсмена.

Содержание программы для групп УТ этапа до трех лет Теоретическая подготовка

Устройство яхты. Общее. Понятие "яхта" - общее описание: назначение, особенности.

Классификация яхт:

по назначению: яхты гоночные, крейсерско-гоночные, крейсерские - речные, озерные, морские, дневного плавания и яхты для дальних морских переходов;

гоночная классификация: яхты олимпийских классов, классы международные, "признанные", национальные, яхты юношеских классов; классы свободные, формульные, моно типы;

по форме корпуса: однокорпусные и многокорпусные (катамараны тримараны);

по конструкции корпуса: килевые яхты, швертботы компромиссы;

по применяемым материалам: дерево (рейка, фанера, шпон), металл (сталь, АМТ), стеклопластик.

Устройство корпуса яхты. Основные части корпуса яхты: нос, корма, днище, борта правый и левый, скулы, носовой и кормовой свесы, транец, палуба (бак, ют, кокпит), надстройки, рубка, палубы рубки. Люки: входные, световые, фор люк, ахтерлюк; иллюминаторы. Под палубное пространство: форпик, ахтерпик, салон, каюты, камбуз, галюн. Кокпит - открытый, глухой, само отливной. Типы килей. Швертовое устройство: типы швертов, конструкция швертового колодца. Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля, емкости непотопляемости.

Основные размерения яхты: длина общая (LOA), длина по ватерлинии (LWL), ширина, осадка, высота надводного борта, мидель, диаметральной плоскость, ватерлиния, шпангоуты. Понятие о теоретическом чертеже яхты. Проекция: бок, корпус, полуширота, понятие о шпации.

швертовое устройство: швертколодец, конструкция и детали - основание, стенки, поворотный болт, кницы, планширь; крепление швертколодца к днищу и палубе; шверт, типы швертов: кинжальные, мечевидные, секторные; швертгали.

рулевое устройство: постоянные рули - балансирующие, полубалансирующие, баллер, перо руля, петли, пятка, подпятник, гелмпорт, головка, румпель, удлинитель руля; использование штурвалов; навесные рули: рулевая (баллерная) коробка, подъемное перо, сорлинь, петли, шкворень.

Особенности конструкции и производства современных пластиковых яхт:

оборудование: болваны, матрицы; материалы: стеклоткани, стекломаты, смолы; укладка гелкоута, стекломатов, заделка швертового колодца; соединение корпуса и палубы.

Вооружение. Общее. Типы вооружения. Одноачтовые: кэт, шлюп; двухачтовые: кеч, иол, тендер, шхуна.

Рангоут. Типы вооружения по рангоуту: гафельное, рейковое, бермудское. Рангоутные "деревя". Мачта: топ, пяртнерс, шпор. Гик, гафель, шпрюйт (реек), спинакер-гик. Традиционные и современные конструкции рангоута и материалы изготовления: деревянные, металлические, углепластиковые; сплошные, пустотелые, клееные, составные.

Стоячий и бегучий такелаж. Понятие о стоячем и бегучем такелаже. Стоячий такелаж. Ванты основные, топовые, ромбо-ванты. Штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж. Средства подъема парусов. Фалы: грота-фал, спинакер-фал, топенанты. Средства управления и настройки. Шкоты: гикашкоты, стаксель-шкоты, грота-шкот (оттяжка шкотового угла), брасы (спинакер-брас и спинакер-шкот). Оттяжки: галсового угла, гика, стаксель-шкота. Тали и их назначение, лопари. Завал-тали. Троса для бегучего такелажа.

Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов, натуральные, синтетические: лавсан, дакрон, капрон, нейлон, майлар, углеволокна. Особенности структуры и требования к парусным тканям. Наименования парусов (основные и штормовые). Грот, стаксель: классический, топовый, генуэзский, балун, геннакер, штормстаксель, трисель, спинакер.

Конструкция паруса. Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и лат-карманы. Полотнища, основные способы укладки полотнищ при изготовлении парусов, швы. Усиления на парусе: боуты и фальшшвы, фаловые дощечки. Люверсы, кренгельсы, ликтросы. Рифовое устройство: рифбанты, рифштерты, рифшкентель, рифкренгельсы. Средства крепления паруса к рангоуту и штагам: ликтросы, ползуны, раксы, карабины.

Понятие о профиле. Центр парусности и его вычисление. Полнота, "стрелка" профиля, "пузо" паруса, «горб» задней шкаторины. Современные тенденции в закрое профилей парусов; связь профиля и силы тяги на парусе.

Дельные вещи. Рым, коуш, такелажные скобы (мочки), блоки, утки. Стопора и их типы: клиновые, стопорные, щелевые, кулачковые. Погоны: типы, устройство. Кипы, ползуны. Штаг- и вант-путенсы, талреп и его устройство.

Снабжение и оборудование яхт. Спасательные приборы, водоотливные средства: водоотсосы, помпы, насосы, ведро, черпак, весла. Футшток, отпорный крюк.

Средства сигнализации: зрительные, звуковые сигналы. Флаги, ракеты, туманный горн.

Средства связи (общее описание): радиосвязь, интернет.

Якорное устройство. Типы якорей. Устройство адмиралтейского якоря: веретено, рога, лапы, чека, рым. Якорный канат.

Метеорология.

Ветер. Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Структура воздушного потока. Скорость (сила) ветра: понятие о шкале Бофорта. Современные средства измерения ветра. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) - ослаблениях, заходах - отходах

ветра. Влияние рельефа местности, береговой черты на скорость и направление воздушного потока. Облачная динамика: природа и типы облаков, циркуляция воздушного потока. Штормовые облака: признаки приближения шквалов и ураганов. Бризы: природа, суточный ход. Бризы дневные и ночные. Взаимодействие барического ветра и бризов. Практические методы определения основных параметров ветра.

Течения. Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы-отливы, морские "реки", поверхностные и глубинные течения, использование течений в гонках. Влияние береговой черты, глубины воды, естественных и искусственных препятствий на скорость и направление течений. Простейшие практические методы замеров течений.

Волна. Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Эффект серфинга. Волны ветровые, мертвая зыбь, влияние глубины воды и формы дна на волну. Отличия волн на закрытых акваториях (реки, водохранилища) и открытых водных пространствах (большие озера, моря).

Элементы аэродинамики и гидродинамики.

Силы, действующие на яхту: сила тяги, сила дрейфа. Виды сопротивления. Возникновение подъемной силы на парусе: парус как крыло. Дрейф и его величина в зависимости силы ветра, площади парусности, формы корпуса, наличия и формы киля или шверта. Элементы центровки яхты: центр парусности, центр бокового сопротивления, их взаимное положение.

Образование волн и скорость хода яхты. Природа глиссирования и серфинга. Поверхность корпуса и величина сопротивления, практические методы уменьшения поверхностного сопротивления.

Форма паруса и подъемная сила в зависимости от формы парусов, курса яхты. Взаимодействие парусов. Работа топовых стакселей типа балун, работа спинакера. Выбор угла лавировки, выбор курса при попутном ветре.

Техника управления яхтой.

Основные термины. Курс судна, угол ветра, острые и полные курсы. Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд (крутой, полный), галфвинд, бакштаг (крутой, полный), фордевинд.

Понятия "лечь в дрейф", "стоять в левентике", наветренный, подветренный, правый - левый галс. Маневры: идти круче - полнее, выше - ниже, привести - увалить, поворот оверштаг, поворот фордевинд, лавировка.

Установка парусов (настройка). Оптимальная установка парусов в зависимости от курса яхты, ее центровки, состояния акватории, ростовесовых особенностей экипажа. Другие методы настройки в целях изменить ходовые качества яхты.

Техника управления: общие правила согласованной работы рулем и шкотами, взаимодействие членов экипажа. Техника выполнения основных приемов и маневров: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Особенности техники управления в зависимости от силы ветра и

состояния акватории; управление яхтой в условиях штормовых и слабых ветров. Работа со спинакером.

Отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра.

Управление яхтой в особых случаях. Действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Опрокидывание швертбота и действия экипажа по постановке судна на ровный киль. Выполнение маневра по команде "человека за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели.

Правила буксировки яхт: прием и крепление буксировочного конца. Управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца.

Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.

Правила парусных гонок.

Общее. Назначение правил парусных гонок, что относится к понятию "правила": действующие правила парусных гонок - международные и национальные, положения о соревнованиях, гоночные инструкции, национальные правила пользования водными путями, предписания местных властей и руководства яхт-клуба.

Организация гонок. Основные типы дистанций парусных гонок: олимпийские, свободные; типы олимпийских дистанций; старты, знаки дистанции, порядок их оглашения, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции. Права гоночного комитета.

Права и обязанности гонщиков: участники соревнований, мандатная комиссия, спортивные, квалификационные и прочие документы, предоставляемые в комиссию; запрещенные соревнования, запрещенные средства (допинги); экологические требования к организаторам и участникам соревнований.

Сигналы. Виды сигналов: зрительные и звуковые. Их назначение на старте и в течение гонки.

Порядок стартов, фальстарты: индивидуальные и общие. Действия фальстартовавшей яхты.

Действия, запрещенные в гонке: пампинг, рокинг, скалинг, учинг, повторяющиеся повороты, отталкивание от других яхт. Разрешенные действия: глиссирование, серфинг.

Понятие об одиночной гонке и серии гонок (регате). Типы гонок: гонки флота, матчевые, командные гонки. Гонки на большие расстояния, гонки монотипов, классные гонки и гонки с гандикапом.

Результат соревнований. Система подсчета очков, очки за различные нарушения (фальстарт, дисквалификация), выброс худшей гонки.

Основные правила на воде. Основные правила расхождения и особенности их применения на старте, на лавировке, на полных курсах и при прохождении знаков или препятствий. Ограничения яхты, имеющей право на дорогу и права яхты, уступающей дорогу.

Правила на старте. Действия в случае индивидуального и общего отзывать. Применение флагов 7, Z и черного флага.

Главные правила на лавировке. Понятие права дороги и как уступать дорогу. Правый - левый галс, наветренный - подветренный, поворот оверштаг, поворот оверштаг от препятствия.

Правила на полных курсах. Правила обгона с наветра, с подветра. Права и обязанности обгоняющей и обгоняемой яхт.

Правила огибания знаков. Связанность, чисто позади - чисто впереди, внутренний - наружный. Понятия "место" и "уступить дорогу".

Протест. Порядок заявления протеста на воде (флаг, оклик). Оформление протеста на берегу. Заполнение протестового бланка. Протестовый комитет (жюри). Стороны протеста. Процедура рассмотрения протеста.

Элементарная тактика гонок. Основные понятия. Определение тактики и ее значение в гонке. Дистанция, понятие "лэйлайн", ось лавировки, надлежащий курс. Ветровая тактика. Раскладка галсов на лавировке и полных курсах в зависимости от направления и характера ветра: при постоянных, маятниковых ветрах, при крупных заходах, обработка заходов и отходов. Тактика в зависимости от других особенностей дистанции: удаленность от берега, наличие/отсутствие бризов, течений, характер волны, расстояние между знаками.

Взаимодействие с противником. Взаимодействие яхт на ходу. Понятие о ветровой тени и возмущенном воздушном потоке. Виды тактических позиций: верная подветренная позиция, позиция жесткого контроля. Жесткий и свободный контроль: их преимущества и недостатки. Техника установления и удержания контрольных позиций. Контр-приемы: уход от контроля, переход от защиты к атаке.

Взаимодействие с флотом. Типичное распределение флота на различных участках гонки. Выбор оптимальной позиции относительно флота. Выбор тактики в условиях скученности флота на старте, при огибании знаков и на полных курсах.

Основы судовождения.

Навигация. Предмет навигации. Форма земли. Понятие о судовождении. Меры длины, применяемые в судовождении. Видимый горизонт, деление его на рубмы и градусы. Главные и четвертные рубмы, чтение. Устройства, правила пользования. Современные гоночные компаса и их применение в гонке.

Лоция. Общее понятие о лоции. Лоция разрешенного района плавания (прибрежные воды, река, озеро, водохранилище). Рельеф дна, фарватеры, мели, опасные и запретные зоны. Средства навигационного ограждения: маяки, огни, знаки, вехи, бакены, створы. Описание навигационной обстановки в разрешенном районе плавания.

Правила безопасности плавания на яхтах. Основные положения "Правил предупреждения столкновения судов в море" и "Правил плавания по внутренним водным путям". Права и обязанности командиров-рулевых и членов экипажа на борту яхты. Дисциплина как основа безопасного плавания. Меры предупреждения несчастных случаев на воде. Оказание первой помощи: травмы, спасение утопающих.

Этика поведения яхтсмена на борту своей и чужой яхты, при заходе в чужие порты. Сигнализация и средства связи. Средства оповещения о запрещении выхода и входа в гавань. Сигналы штормового предупреждения. Флаги на яхте: кормовые флаги (государственный, военно-морской, спортивный, клубные вымпелы). Правила их подъема, несения и спуска на яхте. Флаг на клубной мачте. Правила подъема и спуска повседневные и в особых случаях. Салюты и приветствия. Современные средства связи на яхтах: радиосвязь, электронные средства определения координат.

Судовые работы

Эксплуатация яхты.

Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями.

Предсезонный осмотр и ремонт яхты (швертбота). Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шлифование, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка.

Уход за парусами: правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов.

Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером.

Подготовка яхты к зимнему хранению.

Такелажное дело.

Тросы растительные (пеньковые, сизальские, манильские, хлопчатобумажные), синтетические, металлические (проволочные); устройство и крепость, назначение тросов.

Такелажный инструмент: свайка, нож, парусная игла, гардаман, мушкель.

Узлы: прямой, рифовый, шкотовый, плоский, штык, удавка, выбленочный, беседочный, гачный, буксирный, стопорный.

Огоны и сплесни на растительных, синтетических и металлических тросах. Бензели и марки.

Парусные работы. Заплата на парусе из растительной и синтетической ткани.

Установка люверсов, пришивка ликтросов. Нашивка (накладка, наклейка) номеров на паруса.

Общая физическая подготовка

Развитие координационных способностей и точности движений, быстроты реагирования на сигнал, гибкости, скоростно-силовых способностей, проявления силовой выносливости в условиях уменьшенной опоры, выполнение упражнений в условиях дополнительной нагрузки на различные анализаторы (слуховой, вестибулярный, зрительный).

Специальная физическая подготовка

Развитие «чувства паруса и руля».

Выполнение упражнений, направленных на развитие координации движений в условиях уменьшенной опоры

Совершенствование функции поддержания динамического равновесия.

Развитие способности к согласованию собственных действий с действиями напарника при управлении швертботом.

Выполнение подводящих упражнений в парах.

Техническая подготовка

Совершенствование техники управления швертботом в целом в различных погодных и волновых условиях, ведение швертбота на курсе «гоночный» бейдевинд, прохождение гоночной дистанции с выполнением всех элементов гонки (старт, огибание знаков, финиш), выполнение старта с места с хода, удержание позиции на старте, ведение швертбота на «чужом» галсе.

Тактическая подготовка.

Разучивание на практике элементов ветровой тактики, раскладка галсов на лавировке и полных курсах в зависимости от направления и характера ветра: при постоянных, маятниковых ветрах, при крупных заходах, обработка заходов и отходов, тактики в зависимости от других особенностей дистанции: удаленность от берега, наличие/отсутствие бризов, течений, характер волны, расстояние между знаками.

Взаимодействие с противником. Взаимодействие яхт на ходу. Виды тактических позиций: верная подветренная позиция, позиция жесткого контроля. Жесткий и свободный контроль соперника. Контрприемы: уход от контроля, переход от защиты к атаке.

Взаимодействие с флотом. Выбор оптимальной позиции относительно флота. Выбор тактики в условиях скученности флота на старте, при огибании знаков и на полных курсах.

Техника управления – учебный материал

Этап начальной подготовки:

На берегу - определение границ и особенностей района плавания, направления ветра по ветроуказателям (флюгаркам), тактильным ощущениям; изучение правил поведения на воде, инструкций по безопасности плавания, элементарных правил постановки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.

На свободной воде:

- посадка - основные позиции: правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра на двойках;

хождение курсом галфвинд между двумя буйками, «змейкой», чередуя приведения и уваливания; приведения до левентика и уваливания до галфвинда;

прием - приведение: с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена (и т.п.) с последующим уваливанием до курса галфвинд;

прием - уваливание: с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг с одновременной работой шкотами, подбором шверта с последующим приведением до курса галфвинд; на двойках (то же с подъемом спинакера и несением его некоторое время) с последующим приведением до курса галфвинд;

прием - поворот оверштаг: приведение до левентика и уваливание до галфвинда на другом галсе;

прием - поворот фордевинд: с курса галфвинд (бакштаг) уваливание до фордевинда, переброска паруса на другой борт, приведение до бакштага или галфвинда на другом галсе;

маневр - подход к буйку: подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носом лодки) и отход от него задним ходом с разворотом на галс и набором хода; подход с подветра (подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться); подход с наветра (подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно наветру от буйка, сдрейфовывая на него); подход к буйку кормой (выйти наветер от буйка); вынести парус (паруса) наветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской;

маневр - подход к бону: с подветра - с остановкой в левентик, касанием бона наветренной скулой, бортом; усложнить - заход в гавань, разворот и подход к бону с полным погашением скорости;

комплексный прием - ведение лодки по передней шкаторине: по передней шкаторине грота на швертботах-одиночках; на двойках - стакселя; то же, идя полным или крутым курсом бейдевинд; то же «змейкой», чередуя крутой и полный

курсы бейдевинд, стараясь в каждом моменте поддерживать максимальную скорость; то же в кильватерной колонне (7-8 лодок), стараясь в точности повторить маневр лидера;

прием - откренивание: выбор оптимальной позы откренивания (на двойках - выбор позиции рулевого и шкотового, согласованная работа по открениванию и управлению парусами экипажем) - выполняется в зависимости от скорости ветра и волны.

На тренировочной дистанции:

-маневр - огибание верхнего знака (включая поворот оверштаг или без него): управление яхтой на галсе, расчет последнего поворота оверштаг с точным выходом на знак одним галсом, уваливание с набором хода. В завершающей части маневр включает настройку яхты на полные курсы (подъем шверта, потравливание шкаторин, работа с оттяжкой гика; на двойках - подъем спинакера, действия рулевого и шкотового по выбору посадки, согласованные

действия по совместному управлению спинакером и ведению лодки со спинакером;

-маневр - огибание знака с полного курса на полный: расчет оптимальной кривой при прохождении знака с поворотом фордевинд; на двойках; то же с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, со спуском спинакера, поворотом оверштаг и подъемом спинакера после прохождения знака;

-комплексный прием - прохождение курса полный бакштаг - фордевинд: оптимальная подстройка парусов на курсе фордевинд, работа со швертом, с оттяжками; выбор крена (положительного и/или отрицательного) - выполняется в зависимости от конкретных условий: силы ветра и величины волны;

- выбор крена на двойке - техника несения спинакера на курсе фордевинд, техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения; то же с прохождением фордевинда бакштагами (включая повороты фордевинд со спинакером) - выбор оптимальных углов в зависимости от курса к ветру и к знаку, особенностей ветровой и волновой обстановки; отработка элементов глиссирования и серфинга;

маневр - огибание нижнего знака: расчет подхода к знаку и огибание его по оптимальной кривой с набором хода на приведении и окончанием приведения вплотную к знаку; то же на двойках с уборкой спинакера.

Учебно-тренировочный этап и выше

На берегу: определение направления и скорости ветра по приборам и без них (по тактильным ощущениям), границ и особенностей района плавания; оценка состояния акватории по внешнему виду поверхности воды: скорость и направление ветра, распределение ветровых потоков по площади дистанции гонок, высота и характер волны, наличие или отсутствие течений; изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания; отработка приемов установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.

На свободной воде: отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров:

«заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра»;

«человек за бортом» - действия рулевого (экипажа) по экстренному маневрированию, подходу к утопающему, подъему его на борт и оказанию первой помощи;

«постановка на якорь на крейсерской яхте»;

«буксировка» (включая сдачу зачета по технике безопасности).

На лавировке:

на галсе - острые курсы: поза (отработка правильной посадки рулевого, на двойках - рулевого и шкотового) в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты; основные способы откренивания, согласованная работа рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда); техника обработки волны; техника приема и

обработки шквалов и резких заходов ветра. *Дополнительно:* управление рулем и шкотами руки скрестно; динамическое и изометрическое откренивания (на прямых ногах) с чередованием максимальной работы и пауз отдыха; намеренное хождение круче или полнее оптимального гоночного бейдевинда, с подобранным швертом, без использования удлинителя руля;

поворот оверштаг: отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности воды и т.п.); на двойках - отработка взаимодействия членов экипажа; освоение техники поворота оверштаг «перекатом». *Дополнительно:* выполнение приема поворот оверштаг в усложненных условиях (без использования ремней откренивания или трапеции (на двойках); выполнение поворотов оверштаг сериями по 3-12 поворотов подряд (в зависимости от класса яхт); выполнение поворота оверштаг из неудобной исходной позиции: с курса галфвинд или крутой бакштаг - с задачей максимального сохранения скорости или с задачей максимального сохранения местоположения (удержания «в точке»); выполнение поворотов оверштаг синхронно в парах, тройках.

На лавировке на полных курсах:

на галсе - курсы галфвинд - крутой бакштаг: техника выхода на глиссирование на порывах ветра, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера на данных курсах;

на галсе - курсы бакштаг - фордевинд: техника выхода на глиссирование, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера в зависимости от силы ветра и особенностей волны. *Дополнительно:* обмен функциями; прохождение участков «чужим галсом» (с ветром, задувающим со стороны задней шкаторины), с повышенным отрицательным креном - балансирование яхты на грани опрокидывания на ветер;

поворот фордевинд: в конкретных условиях ветра и волны (на двойках - поворот фордевинд со спинакером); прохождение курса фордевинд бакштагами - выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции. *Дополнительно:* обмен функциями, выполнение поворота сериями по 2-4 фордевинда за 1 раз с обязательным выполнением всех положенных действий и фиксацией спинакера на галсе.

На тренировочной дистанции:

у стартовых знаков: «стояние в точке» (удержание яхты на месте за счет мелкой и точной работы парусами, шкотами, рулем, креном и т.п.); разгон яхты с места; разгон яхты до максимальной скорости с хода, идя галфвиндом вдоль стартовой линии; хождение задним ходом (со стороны дистанции зайти за линию, остановиться и с места максимально быстро разогнать яхту); отработка маневра «огибание концов» с минимальными потерями;

маневр - огибание знака с острого курса на полный (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн, с поворотом на правый галс, далее - выходом из этой точки на знак одним галсом; расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода с одновременным потравливанием шкотов, подборанием шверта, работой оттяжками; то же на двойках с постановкой спинакера;

отработка техники: выход на верхний знак, включая приемы и элементы. *Дополнительно:* то же в усложненных условиях: «из-под знака» - выходом на знак левым галсом и началом приведения и выполнением всего приема непосредственно вокруг знака; с окончанием поворота на знак в пределах двух длин корпуса; выполнение маневра в группе из нескольких лодок (в «толпе»); то же при очень маленьком знаке (футбольный мяч); то же при сверхбольшом объекте, выполняющего роль знака (например, вокруг крупного судна, загораживающего ветер); то же при огибании или прохождении препятствия (например, стенки мола). *Дополнительно:* выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами;

огибание знаков с полного курса на полный (левое огибание): расчет оптимальной кривой огибания знака; отработка техники поворота огибания знака с поворотом фордевинд без потери скорости хода в конкретных условиях в зависимости от ветра, волны. *Дополнительно:* то же с вариантами курсов: с галфвинда на полный бакштаг (фордевинд); с полного бакштага (фордевинда) на крутой бакштаг (галфвинд); с поворотом фордевинд непосредственно на знаке; с упреждающим поворотом (закончить поворот до прохождения знака); с выполнением поворота сразу же по прохождении знака и задачей как можно скорее закончить поворот; те же упражнения, выполняемые в группе из 4-8 лодок (в «толпе»). *Дополнительно:* выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами;

огибание знаков с полного курса на острый (левое огибание): расчет оптимальной кривой огибания знака в конкретных условиях, в зависимости от ветра, волны; отработка техники огибания знака с нарастанием хода; то же с «захлестом» (приведением в конце маневра круче гоночного бейдевинда), прохождение некоторого отрезка этим курсом за счет запаса скорости, затем уваливание до гоночного бейдевинда. *Дополнительно:* то же с вариантами выхода на знак курсами галфвинд, крутой бакштаг; с выходом на знак бакштагом правого галса – поворотом фордевинд непосредственно на знаке и дальнейшим приведением на гоночный бейдевинд; те же упражнения, выполняемые в группе из 4-8 лодок (в «толпе»). *Дополнительно:* выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами.

Тактика гонок – учебный материал

Этап начальной подготовки:

Старт - освоение основных способов старта: правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего и наружного стартовых знаков, старты с середины стартовой линии); старты с места с набором хода; старты левым галсом у наружного знака стартовой линии.

Лавировка: выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди (наветер); раскладка галсов (прохождение

лабиринта галсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.

Огибание верхнего знака (огибание левым бортом): расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода на знак левым галсом.

Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный: взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага; борьба за внутреннюю позицию; особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг (галфвинд); тактика огибания знака с полного курса на полный.

Прохождение курса фордевинд: выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; тактическая борьба на фордевинде: накрытие парусов противника, обгон, приемы защиты от обгоняющего противника.

Огибание знака с полного курса на острый: борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролируемую позицию непосредственно после огибания знака; тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.

Финиш: расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции; финиш-бросок с приведением до левентика.

Учебно-тренировочный этап и выше:

Старт:

а) стратегия: обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции;

б) тактика:

в малом флоте - правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего, наружного стартовых знаков, с середины стартовой линии); левым галсом у наружного знака стартовой линии; то же с середины линии;

в большом флоте - оценка стартовой линии (длина, угол к ветру), наиболее вероятного места скопления флота; тактические действия после сигнала «подготовительного»; тактическая борьба за выбранную позицию - техника удержания яхты («стояние») в точке, техника движений вперед-назад, техника дрейфа; старт с места «рывком» с набором максимального хода в кратчайшее время; старты «из-за угла» (из-под кормы стартового судна) с поворотом на левый галс (уходом вправо); старты левым галсом от наружного знака с немедленным поворотом на правый галс; старты «нырком» за линию со стороны дистанции; отработка особенностей старта при использовании флагов I, Z и черного флага; индивидуальный фальстарт - действия гонщика по максимально быстрому оправданию в зависимости от позиции; выполнение маневра «обогнуть концы».

Примечание: все упражнения выполняются на стандартной, сверхкороткой и сверхдлинной стартовых линиях в зависимости от конкретной задачи

тренировки, в условиях тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов.

После стартовая ситуация:

а) стратегия: определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер, максимальный ход, свободу маневра, возможность продвижения в выбранную сторону дистанции;

б) тактика: выполнение разнообразных упражнений в парах и группе (4-8 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений, или в условиях тренировочных гонок, или малозначимых официальных стартов.

Лавировка:

а) стратегия: тактический прогноз и расчет оптимального прохождения лавировки (галсы, их раскладка, сторона дистанции) в зависимости от особенностей дистанции (ветер и его характеристики, волна, течение, близость берега, другие особенности);

б) тактика ветровая: обработка заходов, тактика прохождения дистанции при осциллирующих ветрах, тактика при нарастающем заходе (отходе) ветра;

в) тактика взаимодействия с флотом: прогноз действий флота, выбор стороны дистанции, продвижение в выбранную сторону с учетом собственной позиции относительно флота и развития ситуации; использование изменений ветра для продвижения вперед и относительно флота;

г) тактика взаимодействия с противником: выбор позиции относительно конкретного противника; приемы выхода в позицию жесткого контроля (вперед - наветер) и в верную подветренную позицию; контроль противника из позиции жесткого контроля; контрприемы ухода от жесткого контроля (сериями поворотов оверштаг, ложным поворотом, с использованием заходов ветра).

Огибание верхнего знака (левым бортом):

а) стратегия: расчет выхода на верхний знак в зависимости от распределения флота, с расчетом занять позицию, обеспечивающую чистый ветер и свободу маневра на полном курсе;

б) тактика:

в малом флоте - расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактические особенности выхода вплотную к знаку левым галсом;

в большом флоте - выход на лэйлайн левым галсом с поворотом и выходом на знак правым галсом - расчет точки выхода в зависимости от действий флота, количества судов, ветровых и прочих особенностей; сложности и преимущества выхода на знак левым галсом с поздним поворотом (огибанием знака); тактические действия в типовых ситуациях скопления флота; тактическая борьба за позицию на первом полном курсе.

Прохождение бакштагов и огибание знаков:

огибание знаков с полного курса на полный:

а) стратегия: прогноз развития ситуации на обоих бакштагах и во время огибания знака; выбор тактического курса на первом бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге;

б) тактика:

в малом флоте - приемы управления поведением противника путем нападения или отказа от нападения; техника исполнения приема нападение с наветра, с нырком под ветер, с последующим обгоном с наветра; использование порывов ветра, волн, третьих яхт для проведения приема;

в большом флоте - особенности прохождения бакштагов в тесном взаимодействии с большим числом лодок: выбор оптимального курса, борьба за внутреннюю позицию, уход от дуэльной борьбы; приемы нападения на ближайшие лодки; тактика огибания знака с полного курса на полный в зависимости от внутренней или наружной позиции, особенностей следующего полного курса; тактические действия по расчистке оперативного пространства непосредственно после огибания знака; особенности тактики при неравновесных участках полного курса (например, до знака - полный бейдевинд (галфвинд), после знака - полный бакштаг (фордевинд));

прохождение курса фордевинд:

а) стратегия: прохождение фордевинда оптимальным надлежащим курсом с обеспечением внутренней позиции при подходе к нижнему знаку;

б) тактика:

в малом флоте - выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; прохождение фордевинда бакштагами, взаимодействие с противником - нападение с наветра, с подветра; защита с использованием правил парусных гонок; двойной фордевинд как контрприем и переход к нападению; тактика обгона на фордевинде - накрытие парусов противника, возможности и ограничения приведения противника;

в большом флоте - прогноз развития ситуации - оценка сторон дистанции, особенностей флота, собственной позиции (лидер, в голове гонки, в середине флота, аутсайдер); оценка положения и особенности знака (одиночный буй или ворота); наличие (отсутствие) течения по сторонам дистанции; выбор оптимальных углов бакштагов при прохождении курса фордевинд галсами; выбор курса с учетом действий флота; тактика прохождения курса фордевинд лидера (лидеров) гонки, гонщиков в середине флота, отставших (аутсайдеров); борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку;

огибание знака с полного курса на острый:

а) стратегия: постановка и реализация задачи - добиться внутренней позиции с дальнейшей целью занять наиболее выгодную, контролирующую позицию сразу после окончания огибания знака и/или возможностью продвигаться в выгодную сторону на лавирочке; прогноз действий флота;

б) тактика:

в малом флоте - борьба за внутреннюю позицию, тактические особенности огибания знака, когда внутренняя яхта имеет (не имеет) права на дорогу; расчет траектории огибания, допустимые контрдействия наружной яхты;

в большом флоте - действия экипажа при подходе к знаку «изнутри» дистанции, действия внутренней яхты по защите своей позиции и оптимальному огибанию знака; действия «серединной» яхты, имеющей две-три яхты снаружи и одну-две внутри; действия яхты, при подходе к знаку позади (или снаружи) группы яхт - отставание с целью пройти знак вплотную с последующим поворотом на правый галс; «сваливание» с целью ухода от ветровой тени парада яхт левого галса непосредственно после огибания знака.

Вторая (третья, или финишная) лавировка:

а) стратегия: закрепление достигнутой позиции, в этих целях контроль флота, отсечение возможных направлений прорыва; переход к нападению на впереди идущие яхты (при появлении возможностей - изменения ветра и т.п.);

б) тактика:

- в малом флоте - установление контроля над противником, чередование жесткого и свободного видов контроля в целях удержать противника под контролем, управление действиями преследующего флота;

в большом флоте - непосредственно после огибания: действия относительно ближайших противников - приемы управления действиями противника («сбивание противников в кучу») с использованием жесткого и свободного видов тактического контроля; на дистанции: действия относительно флота в зависимости от собственной позиции (лидер, позиция в середине флота, аутсайдер) - выбор стороны дистанции с учетом прогноза действий противника; использование изменений ветровой или тактической обстановки для продвижения вперед.

Финиш: расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции: тактическая борьба с выходом на наружный знак линии; использование правил при финише у судейского судна; финиш левым галсом в середине линии; «бросок» на финишную линию с приведением до левентика; финиш у наружного знака линии с выходом на финиш «из-за угла» левым галсом и использованием внутренней позиции.

Настройка спортивной яхты

Настройка яхты как вид подготовки. Настройка современных яхт осуществляется преимущественно на воде и является необходимым видом специальной подготовки. Умение выжать из системы яхта-вооружение максимальные скорости основывается не только на теоретической грамотности гонщика, но в не меньшей степени и на владении им техникой управления, высокоразвитых специализированных чувствах, способности к тонкой дифференциации поведения яхты в разнообразных гидро-, метео- и тактических условиях.

Обучение настройке проводится как в индивидуальном порядке (в основном на начальных этапах обучения), так и в парах или группах яхт.

Обучение настройке только тогда приносит пользу, когда проводится систематически, с постановкой конкретных задач на каждую из тренировок, обязательным анализом полученной информации и систематическим ведением записей в спортивном дневнике.

Практические методы настройки:

Этап начальной подготовки:

индивидуальные упражнения: практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подборании, потравливании рейка (на «Оптимисте»), выборе и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выборе и потравливании оттяжки гика; смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты;

упражнения в парах: то же в парах с попеременным изменением настройки и сравнением полученного результата.

Учебно-тренировочные и выше этапы:

- индивидуальные упражнения: практическое усвоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с ветровыми особенностями, характером волны; настройка рангоута в соответствии с особенностями паруса, конкретными гидро-, метеоусловиями; освоение приемов оценки нового паруса (парусов) в различных условиях; освоение приемов настройки непосредственно перед стартом или перестройки вооружения на дистанции в ходе гонки в соответствии с изменившимися условиями;

упражнения в парах: то же в парах с попеременным изменением отдельных элементов настройки, сравнением и обсуждением полученного результата.

Физическая подготовка

Физическая подготовка (ФП) юных и молодых яхтсменов является необходимой составной частью воспитания подрастающего поколения, укрепления здоровья, воспитания любви к Родине, родной природе.

Цель ФП - создание необходимой базы для освоения специализированных двигательных навыков по управлению парусным судном, эффективного ведения парусной гонки, совершенствования спортивного мастерства, спортивного долголетия, безопасности плавания под парусами.

Система физической подготовки

Система физической подготовки яхтсмена юношеского возраста построена на основе специфики деятельности индивида на воде, в процессе управления парусным судном и участия в парусной гонке (серии гонок).

Такая система включает:

общую физическую подготовку (ОФП) - базовую подготовку, направленную на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств, как общая выносливость, быстрота, ловкость;

специальную физическую подготовку (СФП) как средство обеспечения яхтсмена богатым набором специализированных двигательных навыков в связи с управлением парусным судном, направленную на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех ее проявлениях: координации движений, пластичности двигательного навыка.

В качестве средств ФП используются как собственные средства (упражнения, спортивные игры), так и средства других видов подготовки.

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения:

-рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

для рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) - сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи, на месте и в движении; упражнения в одиночку и в парах с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

для туловища: вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями рук; различные пригибания с поворотами туловища и без них в положении лежа лицом вниз; то же руки за голову, с одновременным движением рук, ног; сгибы-разгибы туловища из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа переход в упор присев;

-для ног: приседания на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге; на месте и продвигаясь вперед или назад), бег приставным шагом;

упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

Упражнения с предметами:

со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге; прыжки на два оборота скакалки, с поворотами; прыжки с продвижением вперед; бег со скакалкой;

с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной); перешагивание, перепрыгивание через палку;

с набивными мячами (вес 1-4 кг): подъем вверх; броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине); броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой; то же в парах;

с гантелями (вес от 0,5 до 5 кг): различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств

Упражнения на развитие общей выносливости:

бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы; совершение пеших туристических походов;

Примечание: нагрузки должны соответствовать этапу подготовки и контрольным нормативам.

Упражнения на развитие быстроты:

бег: рывки с места на 10-15 м; на время (короткие отрезки - 30-50 м); бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скалками;

спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч;

Упражнения на развитие ловкости:

упражнения в парах: зеркальное выполнение движений; броски набивными мячами из различных исходных положений; жонглирование; выполнение упражнений с предметами в парах;

спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;

эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Целью СФП является воспитание физических (двигательных) качеств, обеспечивающих высокоэффективный надежный уровень специальной работоспособности на протяжении всей гонки (серии гонок).

К комплексу специальных физических качеств относятся:

специальная выносливость;

скоростно-силовые качества;

ловкость и координация.

К числу средств формирования специальных физических качеств относятся как весь комплекс средств ОФП с использованием тренажеров и снарядов и без них, так и средства собственно специальной подготовки на воде.

Развитие специальной выносливости

Специальная выносливость является основным физическим качеством, позволяющим яхтсмену осуществлять эффективную работу на протяжении всей гонки (серии гонок).

Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

средствами ФП: имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки спортсмена, а также типичного времени прохождения лавировки для данного класса швертботов; вис на руках (для серфингистов);

средствами СП: переходы на гоночных яхтах на 10-15 м или миль; проведение в ударные тренировочные дни по 4-5 гонок на стандартной дистанции; прохождение лавировки на удлиненной дистанции двумя-тремя галсами; откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести на лавировке (сериями по 3-7 мин за 1 раз).

Развитие скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые качества вырабатываются и совершенствуются: средствами ФП: имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фала двумя руками через блок с различными весами; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой (руки на груди, за голову); то же с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линия): привстать - нырок под гик с разворотом туловища - сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.);

- средствами СП: прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей; частые подбирания и протравливания шкотов (выполнять сериями по 15-20 раз за один прием); повороты оверштаг сериями 4x2, 3x5, 2x7 и т.п.; серии подъемов и спусков спинакера и/или поворотов фордевинд со спинакером (в средние - свежие ветра).

Развитие координации и ловкости

Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются: средствами ФП: спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых спасжилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувьрки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно, в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне или стоя на одной ноге, на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне), с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание, или правила парусных гонок, или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений;

средствами СП: работа баковым на килевых яхтах; игра в салки на воде, игра в мяч (по типу водного поло) на тренировочных лодках; управление яхтой руки скрестно; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций (рулевой выполняет функции шкотового и наоборот); выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер «змейкой», хождение парами с одновременным выполнением маневров: приведения, уваливания, повороты и т.п.).

Специальная подготовка

Специальная подготовка имеет целью практическое освоение юными и молодыми яхтсменами двигательных навыков и целостных приемов по управлению парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитания морально-волевых и специально психологических качеств для достижения запланированного результата.

Специальная подготовка включает в себя следующие взаимно связанные и взаимно дополняющие разделы:

1. *Техническая подготовка* - практическое освоение комплекса приемов техники управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях.

2. *Тактическая подготовка* - практическое освоение комплекса тактических приемов, обеспечивающих решение стратегических задач в зависимости от этапа подготовки, уровня соревнований и индивидуальных целей, контрольных заданий.

Настройка яхты - практическое освоение методов настройки яхты на максимальные ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидро-, метеоусловий плавания.

При планировании и проведении занятий по СП тренер исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет спортсмену быстро и правильно усваивать, закреплять и совершенствовать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь техника владения судном и умение практически настроить его на максимальный ход являются исходными условиями для реализации стратегических тактических замыслов гонщика.

Весь материал условно поделен на две ступени. Первый этап каждого из видов СП представляет собой минимально необходимый базовый курс и предназначен группам начальной подготовки. Второй - для освоения от учебно-тренировочных до групп спортивного совершенствования.

Материал носит рекомендательный характер; дело тренера спланировать учебный процесс, исходя из готовности спортсменов своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	
	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Общие сведения о допинге и системе борьбы с ним (ВАДА, РУСАДА)»	Лекция о том, что такое допинг, для чего он применяется и как влияет на здоровье. Рассказать о системе противодействия применения допинга. Показать порядок прохождения теста на сайте РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Последствия нарушения антидопинговых правил. Дисквалификации спортсмена	Лекция о последствиях нарушения антидопинговых правил на примере известных спортсменов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том

		числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недо-тренированность	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств	

	<p>Ответственность за употребление запрещённых препаратов, их распространение и склонение к их потреблению</p>	<p>Лекция об ответственности за употребление, распространение запрещённых препаратов и ответственности за склонение к их потреблению</p>
--	--	--

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАРУСНЫЙ СПОРТ»

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «парусный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» учитываются МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «парусный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «парусный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» предусматривает такие спортивные дисциплины как «класс - Оптимист», «класс - Зум 8», «класс - Кадет», «класс - 420», «класс - парусная доска «Техно», перечень которых не является исчерпывающим.

Спортивная подготовка осуществляется в акватории Чёрного моря в прибрежной (пляжной) зоне города Сочи.

Парусный спорт является сложным по координации действий и движений видом спортивной деятельности. *Отличительной особенностью* подготовки в данном виде спорта является необходимость обучения его умению одновременно находить эффективные решения сразу по нескольким факторам, составляющим условия успешного соперничества в парусной гонке:

- достижение максимальной для данных условий скорости яхты за счет эффективного управления парусами и техники ведения яхты, четкой координации действий и использования физических качеств рулевого и членов экипажа;

- выбор оптимального курса направления движения яхты исходя из фактического состояния водной и воздушной среды;

прогнозирование возможного изменения условий внешней среды (силы и направления ветра, течения, волнения), на его основе планирование последующих действий;

оценка и прогнозирование действий соперников;

реакция на изменение внешних условий гонки, включая выбор нового курса, изменение настройки яхты, техники управления, действий членов экипажа.

наличие специальных личностных качеств спортсмена.

Для успешного освоения всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высокого уровня подготовки необходима целостная система спортивной подготовки по парусному спорту.

Парусный спорт является универсальным средством физического воспитания и располагают уникальными возможностями развития двигательных способностей и укрепления здоровья людей всех возрастных групп и различного уровня подготовленности.

Высокий оздоровительный эффект занятий связан с особенностями их проведения и направленностью физической нагрузки. Занятия проводятся на свежем воздухе, в наиболее живописных местах создает положительный эмоциональный фон, условия для снятия стресса, напряжения центральной нервной системы и способствует повышению умственной и физической работоспособности.

Парусный спорт позитивно влияют на психическое состояние занимающихся, снижая тревожность и агрессивность.

Помимо олимпийских классов судов, парусный спорт располагает широким спектром доступных зрелищных дисциплин, привлекательных для детей и подростков.

Малые яхты класса «Оптимист», «Кадет», «Луч» и др. доступны для широкого круга любителей парусного спорта, в том числе детей и подростков.

Принимая во внимание климатические условия особенности, зимний период посвящается занятиям по физической подготовке, теории, ремонту материальной части. В летний период главное внимание уделяется тренировкам на воде, участию в соревнованиях разного уровня. Осенний период - участию в соревнованиях, активному отдыху, уборке и подготовке к зимнему хранению материальной части.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Обеспечение безопасности на акватории

Для безопасности хождения на яхтах (швертботах) спортсменам необходимо строго соблюдать следующие правила поведения во время тренировки на воде:

а) перед выходом в акваторию необходимо вооружить и подготовить яхту (швертбот) к выходу на воду, тщательно проверить правильность вооружения яхты (швертбота). На швертботе обязательно должны находиться следующие спасательные средства:

- одно весло или гребок, которыми яхтсмен должен уметь грести, если в этом возникнет необходимость;

- черпак для откачивания воды из швертбота;

- носовой конец, правильно закреплённый;

б) выход на воду без спасательного жилета (целостного и надетого на берегу так, как предусматривает его конструкция) строго запрещён;

в) во время тренировки на воде, спортсмен обязан находиться возле катера тренера и выполнять без обсуждения все его распоряжения;

г) в случае опрокидывания яхты (швертбота) необходимо держаться за яхту и не отплывать от неё;

д) спортсмену запрещается уходить с места проведения тренировки без разрешения тренера;

В решении о допуске спортсменов к тренировке на акватории учитывается:

а) температура окружающего воздуха с учетом силы ветра;

б) возможные изменения погодных условий во время тренировки.

в) соответствие одежды каждого спортсмена погодным условиям;

г) желательно наличие гидрокостюма, гидрообуви, гидроперчаток;

д) наличие термобелья и умение грамотно одеться;

е) спортсмен не допускается к практическим тренировкам на акватории при отсутствии одежды, соответствующей погодным условиям.

За нарушение данных мер безопасности спортсмен может быть отстранён от тренировок на воде.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАРУСНЫЙ СПОРТ»

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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 зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Наличие тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» обеспечено посредством безвозмездного (возмездного) пользования МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи недвижимым имуществом, расположенным на территории муниципального образования городской округ город-курорт Сочи и соответствующим необходимым требованиям.

Организация работы медицинского пункта на указанном объекте обеспечено посредством ежегодного заключения МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи договора с учреждением здравоохранения Краснодарского края на оказание медицинской помощи обучающимся.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1
2	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок	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	Горн пневматический	штук	1
8	Спортивная парусная доска	штук	12
9	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 6 кв.м)	штук	12
10	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12
11	Трос спасательный	метр	200
12	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

**Спортивный инвентарь, передаваемый
в индивидуальное пользование**

Таблица № 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				до года		свыше года		Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)				
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Парус	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1
2	Плавник	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	2
3	Рангоут	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1
4	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 22 кв.м)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	0,5	5	0,75	5
5	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 22 кв.м)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	0,75	5
6	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 10 кв.м)	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	-	-	-	-
7	Такелаж	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,55	2	0,75	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 19

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

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется в рамках лимитов бюджетного финансирования, выделенного МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи на обеспечение выполнения муниципальных работ на соответствующий календарный год.

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется на договорной

основе с медицинскими организациями, в рамках лимитов бюджетного финансирования, выделенного МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи на проведение углубленных медицинских осмотров на соответствующий календарный год.

6.2. Кадровые условия реализации программы спортивной подготовки

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи укомплектовано тремя группами работников:

- административно-управленческий персонал (директор, заместители директора);

- основной персонал (инструкторы, администраторы, тренеры-преподаватели и др.);

- учебно-вспомогательный и обслуживающий персонал (иные работники).

Образовательный процесс организуют и осуществляют:

- старший инструктор-методист;

- инструктор-методист;

- инструктор по спорту;

- администратор тренировочного процесса;

- тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «парусный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренера-преподавателя должен соответствовать требованиям, которые изложены в Профессиональном стандарте тренера, утвержденном приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (далее – Профессиональный стандарт):

В соответствии с Профессиональным стандартом особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;

- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы спортивной подготовки

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Акименко, В. И. Технологии подготовки в парусном спорте/ В.И. Акименко; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург. - М.: Моркнига, 2010. - 310, [1]с.
2. Бонд, Б. Справочник яхтсмена/ Б. Бонд; пер. с англ. А.Д. Старкова, В.И. Самарова. - Л.: Судостроение, 1989. - 333 с.
3. Брейден, Т. Хожение под парусом: настольная книга яхтсмена/ Т. Брейден; пер. с англ. Т. Дороничевой. - М.: Фаир-Пресс, 2005. - 316, [2] с.
4. Гладстоун, Б. Тактика парусных гонок/ Б. Гладстоун; пер. с англ. - 2-е изд., исправ. и доп. - М.: Аякс-пресс, 2014. - 352 с.
5. Дас, Р. Маневры под парусами/ Р. Дас, Э. фон Краузе; пер. В. Михалева. - 2-е изд., исправ. и доп. - М.: Аякс, 2007. - 144 с.
6. Ильин, О.А. Парусный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 72 с.
7. Ильин, О.А. Стратегия и тактика олимпийских парусных гонок/ О. А. Ильин; Всерос. федер. парус. спорта, Сборная команда РФ по парус, спорту, ЭШВСМ по ПВС г. Москвы. - М.: [Б. и.], 2008. - 136 с.
8. Ларин, Ю.А. Подготовка яхтсмена-гонщика/ Ю. А. Ларин, Ю. В. Пильчин. -М., ФиС, 2014. - 120 с.
9. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена: учеб, пособие/ Ю. А. Ларин. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Ростов на/Д: Феникс, 2005. - 250 с.
10. Латышев, П.П. Гандикап парусных судов, или Гонки на бумаге/ И.И. Латышев. - М.: Соверо-Принт, 2006. - 54 с.
11. Мархай, Ч. Теория плавания под парусами/Ч. Мархай; пер. с пол. М. Липского. - М., ФиС. 2013. - 407 с.
12. Парусный спорт: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2005.
13. Пейрон, Б. Парусный спорт/Б. Пейрон, Д. Жиль.; пер. Ю. Кабановой. - М.: АСТ. Астрель, 2007. -232 с.
14. Скрягин, Л.Н. Морские узлы/ Л. Н. Скрягин. - 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994. - 126,[2] с.
15. Слейт, С. Все о парусном спорте. Новое полное руководство/ С. Слейт; пер. с англ. - М.: АСТ. Астрель, 2006. - 448 с.
16. Томилин, К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: учеб, пособие / К.Г. Томилин / под общ. ред. Т.В. Михайловой, М.М. Кузнецова. - М.: Физическая культура, 2008 - 224 с.

17. Учебная программа по парусному спорту/ Сост. Пильчин Ю.В. - М., 1973.
18. Шуппе, И. Парусный спорт/ И. Шуппе; пер. с нем. - М.: АСТ. Астрель, 2005. - 142, [1] с.
19. Эпов, Г.С. Парусное вооружение судов/ Г. С. Эпов. - СПб.: Элмор, 2005. - 225, [1] с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Технологии спорта - парусный спорт (1 часть).
 2. Технологии спорта - парусный спорт (3 часть).
 3. Технологии спорта - парусный спорт (2 часть)
- Инновационные технологии в спорте / innosport.ru*

Перечень образовательных Интернет-ресурсов

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

Приложение к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

Перечень вопросов по видам спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	Краткие сведения из истории плавания под парусами, роль плавания в открытии мира
2.	История возникновения вида спорта «парусный спорт»
3.	Определение понятия «общая физическая подготовка»
4.	Кодекс поведения спортсменов-яхтсменов в процессе тренировки и соревнований в естественной природной среде
5.	Виды соревнований по парусному спорту по категориям, по характеру, по составу участников
6.	Основные правила техники безопасности на тренировочном занятии по парусному спорту
7.	Роль нервной системы в реализации двигательных актов и в выполнении ресурсобеспечивающих функций
8.	Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями
9.	Требования к форме занимающегося (одежда, обувь)
10.	Личная и общественная гигиена

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1.	История развития вида спорта «парусный спорт»
2.	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4.	Определение понятия «специальная физическая подготовка»
5.	Виды упражнений на развитие физических качеств
6.	Упражнения, способствующие развитию гибкости
7.	Техника бега на средние дистанции
8.	Упражнения, способствующие развитию выносливости
9.	Требования к специальной форме, обуви во время дневной тренировки
10.	Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы)

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ (все периоды)
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
2.	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность
3.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4.	Определение понятия «специальная физическая подготовка»
5.	Виды упражнений на развитие физических качеств

6.	Упражнения, способствующие развитию гибкости
7.	Техника бега на средние дистанции
8.	Упражнения, способствующие развитию выносливости
9.	Требования к специальной форме, обуви во время дневной тренировки
10.	Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы), профилактика травматизма