

Департамент физической культуры и спорта Орловской области  
Бюджетное учреждение дополнительного образования  
Орловской области  
«Спортивная школа №10»

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 01 от 23.05.2023 г.

И.О. Директора БУ ДО ОО «СШ №10»

Утверждаю:

А.А. Осипов



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

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки,

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),

этап совершенствования спортивного мастерства

Срок реализации программы – бессрочно

Орёл 2023 г.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Название программы.
- 1.2. Краткая характеристика вида спорта «парусный спорт».
- 1.3. Цели и задачи программы.

### 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

- 2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.
- 2.2. Объем программы.
- 2.3. Виды (формы) обучения по программе.
- 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.
- 2.5. Календарный план воспитательной работы.
- 2.6. План антидопинговых мероприятий.
- 2.7. План инструкторской и судейской практики.
- 2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.

- 3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.
- 3.2. Оценка результатов освоения программы.
- 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.

### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.
- 4.2. Учебно-тематический план.

### 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

### 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

- 6.1. Материально-технические условия.
- 6.2. Кадровые условия.
- 6.3. Информационно-методические условия.

## Приложения

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в бюджетном учреждении дополнительного образования Орловской области «Спортивная школа №10» (далее - Учреждение) и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по парусному спорту на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования мастерства. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку по виду спорта «парусный спорт» на этапе совершенствования спортивного мастерства, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей, и включает разделы:

- общие положения;
- характеристика программы;
- система контроля и нормативные требования к результатам программы;
- рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке обучающихся, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (утв. приказом Минспорта от 09.11.2022 №943), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (утв. приказом Минспорта от 07.12.2022 №1164), а также следующие нормативные правовые акты:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями).

Реализация Программы направлена на 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.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1. Название программы.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в Таблице №1 «Наименование спортивных дисциплин», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 943 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

### **1.2. Краткая характеристика вида спорта «парусный спорт».**

Парусный спорт - вид спорта, состоящий в перемещении яхты с использованием ветра и воды. Увеличение, поддержание или уменьшение скорости движения яхты обеспечивают члены экипажа, которые регулируют настройку парусов и корпуса яхты.

Соревнование по парусному спорту - спортивное соревнование, состоящее из одной или серии гонок, заключающееся в прохождении экипажем определенной дистанции (дистанций). Цель соревнования - опережение на финише стартовавших одновременно соперников по фактическому или исправленному времени, или опережение соперников по сумме набранных в отдельных гонках (заездах) очков.

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 5 декабря 2022 года, регистрационный № 71373).

## Классификация соревнований.

Соревнования по парусному спорту, проводимые на территории Российской Федерации, определяются Правилами вида спорта «Парусный спорт». Соревнования классифицируются по категории соревнования и по характеру соревнования.

### *По категории соревнования.*

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

*Гонки 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:*

*виндсёрфинг* - гонки по виндсёрфингу 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 виндсёрфингу 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.

*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 проведён последний заезд в гонке;

*кайтбординг* - гонки по кайтбордингу проводятся по Правилам парусных гонок;

*заезды на скорость* - гонки, в которых результат яхты (спортивного снаряда) основан на её 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 (ампайрами) 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 проводит гоночный комитет.

**Таблица №1 «Наименование спортивных дисциплин»**  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «парусный спорт» - 0380005611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
класс - 470	038	007	1	8	1	1	Я
класс - 470 - смешанный	038	059	1	6	1	1	Я
класс - 29-й	038	046	1	8	1	1	Я
класс - 49-й	038	008	1	6	1	1	А
класс - 49-й FX	038	047	1	6	1	1	Б
класс - Европа	038	001	1	8	1	1	Я
класс - Звездный	038	002	1	8	1	1	М
класс - катамаран Торнадо	038	004	1	8	1	1	М
класс - Лазер-стандарт	038	005	1	6	1	1	А
класс - Финн	038	009	1	8	1	1	А
класс - 420	038	010	1	8	1	1	Я
класс - Дракон	038	011	1	8	1	1	Л
класс - Зум 8	038	012	1	8	1	1	Н
класс - Кадет	038	013	1	8	1	1	Н
класс - командные гонки	038	041	1	8	1	1	Н
класс - крейсерская яхта 800	038	003	1	8	1	1	Л
класс - крейсерская яхта Картер 30	038	006	1	8	1	1	Л
класс - крейсерская яхта Конрад 25P	038	014	1	8	1	1	Л
класс - крейсерская яхта Л-6	038	015	1	8	1	1	Л
класс - крейсерская яхта Четвертьтонник	038	022	1	8	1	1	Л
класс - крейсерская яхта ORC	038	023	1	8	1	1	Л
класс - Лазер-радиал	038	017	1	6	1	1	Я
класс - Лазер 4.7	038	016	1	8	1	1	Н
класс - Летучий голландец	038	018	1	8	1	1	Л
класс - Луч-мини	038	019	1	8	1	1	Н
класс - Луч-радиал	038	020	1	8	1	1	Я

класс - Луч	038	021	1	8	1	1	Я
класс - Накра 15 - смешанный	038	056	1	8	1	1	Н
класс - Накра 17 - микст	038	048	1	6	1	1	Я
класс - Оптимист	038	024	1	8	1	1	Н
класс - Снайп	038	025	1	8	1	1	Я
класс - Солинг	038	026	1	8	1	1	М
класс - Микро	038	043	1	8	1	1	Л
класс - Ракета 270	038	033	1	8	1	1	Н
класс - ЭМ-КА	038	044	1	8	1	1	Л
класс – J/70	038	055	1	8	1	1	Л
класс - SB20	038	054	1	8	1	1	Л
класс - парусная доска IQF	038	057	1	6	1	1	Я
класс - парусная доска RS:X	038	042	1	8	1	1	Я
класс – парусная доска Техно	038	045	1	8	1	1	Н
класс - парусная доска Фанборд	038	028	1	8	1	1	Я
класс - парусная доска Формула	038	029	1	8	1	1	Я
класс - кайтбординг TT:R	038	060	1	8	1	1	Я
класс - кайтбординг курс-рейс	038	027	1	8	1	1	Я
класс - кайтбординг фристайл	038	049	1	8	1	1	Я
класс - кайтбординг - Формула кайт	038	061	1	6	1	1	Л
класс - кайтбординг - пара смешанная - Формула кайт	038	058	1	8	1	1	Я
класс - сноукайтинг курс-рейс - доска	038	050	3	8	1	1	Я
класс - сноукайтинг курс-рейс - лыжи	038	051	3	8	1	1	Я
класс - сноукайтинг марафон - доска	038	062	3	8	1	1	Л
класс - сноукайтинг марафон - лыжи	038	063	3	8	1	1	Л
класс - сноукайтинг фристайл - доска	038	052	3	8	1	1	Л
класс - сноукайтинг фристайл - лыжи	038	053	3	8	1	1	М
класс - радиоуправляемая яхта IOM	038	030	1	8	1	1	Я
класс - радиоуправляемая яхта 10R	038	031	1	8	1	1	Я
класс - радиоуправляемая яхта М	038	032	1	8	1	1	Н
класс - буер DN	038	034	3	8	1	1	Я
класс - буер Ледовый оптимист	038	035	3	8	1	1	Н
класс - буер Монотип XV	038	036	3	8	1	1	М
класс - Дальние плавания	038	037	1	8	1	1	Л
класс - Зимний виндсерфинг	038	038	3	8	1	1	Я
класс - Матчевые гонки	038	039	1	8	1	1	Я
класс - Пластиковый ял	038	040	1	8	1	1	А

### **1.3. Цель и задачи программы.**

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.**

### **2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица №2).

На этапы спортивной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

Максимальная наполняемость групп регламентируется локальным актом Учреждения.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования 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.

Правила приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку утверждены локальным актом Учреждения.

**Таблица №2**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

## 2.2. Объем программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах. Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в Таблице №3.

**Таблица №3**

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	10	14	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	520	520	728	728	1040

## 2.3. Виды (формы) обучения по программе.

Основной формой учебного процесса в Учреждении является очная форма. В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- дистанционные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые и индивидуальные теоретические учебно-тренировочные занятия по изучению материальной базы;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия по совершенствованию технически и проведение анализа эффективности технических действий по результатам соревнований;
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия в бассейне;
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия по совершенствованию навыков управления спортивным парусным судном в любых погодных условиях;
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия по формированию специализированных физических качеств на базе общей выносливости, гибкости, ловкости;
- работа по индивидуальным планам спортсменов;
- групповые занятия по тестированию разных параметров подготовки (контрольные учебно-тренировочные занятия).

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятиям предъявляются следующие основные требования:

- При проведении любого учебно-тренировочного занятия по всем дисциплинам парусного спорта необходимо соблюдать общий принцип его построения - разминочная, основная и заключительная части.
- Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть разносторонним - воспитательным, оздоровительным и специально-подготовительным, преследовать решение не только развивающих задач, но и образовательных.
- Содержание отдельного учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
- В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо методически целесообразно чередовать разные средства и методы обучения и совершенствования, с постепенным усложнением тренировочных задач, с соблюдением адаптационных процессов организма, что должно сопровождаться положительной динамикой разных сторон подготовленности.
- Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно быть гармонично и неразрывно связано с предшествующими и последующими занятиями.

В соответствии с основной направленностью каждого этапа спортивной подготовки определяются задачи, цели и методы тренировочных воздействий и

соревновательных режимов.

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные сборы являются наилучшей возможностью для соблюдения профессионального спортивного режима учебно-тренировочной работы. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависит от уровня мастерства его участников, а также целей и соответствующих задач для выполнения программы учебно-тренировочных сборов. В Таблице №4, приведен перечень видов учебно-тренировочных мероприятий, нормативы их продолжительности. Численность и состав определенных учебно-тренировочных мероприятий зависит, как правило, от финансовых возможностей учреждения. График проведения учебно-тренировочных мероприятий для разных этапов спортивной подготовки разрабатывается и утверждается на календарный год. Затраты на проведение этих спортивных мероприятий обосновывается исходя из необходимых бытовых условий и потребности эксплуатации спортивных сооружений и специальных помещений для подготовки спортивного инвентаря, необходимых восстановительных мероприятий. План учебно-тренировочных мероприятий любой направленности в соответствии с нормативами разрабатывает тренерский совет, утверждает руководитель учреждения.

**Таблица №4 «Учебно-тренировочные мероприятия»**

4№ 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)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности (Таблица №5) устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

#### Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, 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 спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, 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.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «парусный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Таблица №5 «Объем соревновательной деятельности»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	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.**

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Начало учебного года – 01 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложение 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт». Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано

в Таблице №6.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Объем (в часах) и сроки реализации самоподготовки отображаются в годовом учебно-тренировочном плане тренера-преподавателя. 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 учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

**Таблица №6**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25

2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	40-52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-4	5-6	6-7
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	10-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6	5-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

### 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания. Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Таблице №7.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к

запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям вида спорта.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы.

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- посещение музеев;
- месячник военно-патриотического воспитания;
- встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;



- спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

- беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

- экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

#### Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;

- психологические тренинги, беседы, игры;

- участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- дни здоровья, специальные спортивные праздники;

- организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- спортивные нормативы;

- показатели на спортивных соревнованиях;

- результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;

- встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками;

- общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

Отсутствие правонарушений и преступлений.

Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- индивидуальная работа с детьми и родителями;
- психологическая поддержка семей;
- родительские собрания.

Критерии оценки:

- благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

- уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Орловской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

**Таблица №7 Примерный календарный план воспитательной работы.**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профессионально-спортивная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul> <p>Проведения Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по виду спорта, показательные выступления</p>	В течение года
1.4.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	В течение года
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в психологических тренингах, играх;</li> <li>- проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	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	<p>Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися</p> <p>Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур</p>	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	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; - военно-спортивных мероприятиях – «Тропа героев» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД	В течение года
3.	<b>Нравственное воспитание и развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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.	В течение года
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческих конкурсах: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	<b>Правовое воспитание</b>		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних)	В течение года
5.	<b>Социологическое воспитание</b>		

5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий.	В течение года
------	--	---	----------------

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Примерный план мероприятий представлен в Приложении №2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт». В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждения). Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допингконтроля.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки яхтсменов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в Таблице №8. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Выполняя данный раздел программы и спортсменам, и тренерам-преподавателям необходимо учитывать то, что судейская и инструкторская практика должны осуществляться по мере возможности, не в ущерб собственной тренировочной и соревновательной деятельности.

**«Примерный план инструкторской и судейской практики  
на этапах подготовки»**

**Таблица №8**

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки				
	НП		УТ (спортивная специализация)		ССМ
	до года	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет	
<b>Инструкторская практика</b>					
Проведение разминки	+	+	+	+	+
Подача строевых команд и распоряжений	+	+	+	+	+
Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя			+	+	+
Обучение навыкам управления спортивным судном	-	-	+	+	+
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	-	-	-	+	+
<b>Судейская практика</b>					
Выполнение обязанностей по подготовке инвентаря и оборудования для проведения спортивных мероприятий	+	+	+	+	+
Участие в мероприятиях, 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.			+	+	+
Выполнение обязанностей судьи-хронометриста	-	-	+	+	+
Выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	+	+

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;
- на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования мастерства – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов - это рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуются медико-биологические и психологические средства.

*Этап начальной подготовки.*

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное



сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

#### *Учебно-тренировочный этап.*

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающихся; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Применение любых препаратов в том числе витаминных, возможно только по назначению спортивного врача.

#### *Этап совершенствования спортивного мастерства.*

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

#### *Медико-биологические средства восстановления.*

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

#### Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

#### Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких», мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются

соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена;
- тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внутреннего сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и, музыкальные воздействия; специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.**

#### **3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, 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 для спортивных дисциплин «класс - Кадет», «класс - Оптимист», «класс - парусная доска Техно», «класс - буер Ледовый оптимист»;
- 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 «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующей Программу, 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.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. (Таблицы №№9-11)

#### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «парусный спорт»*

Таблица №9

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

#### *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «парусный спорт»*

**Таблица №10**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»		

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»***

**Таблица №11**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.		количество раз	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			8.15	9.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Планирование тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки – творческий процесс, раскрывающий потенциал тренера, отражающий его собственный стиль, основанный на личном опыте и накопленных знаниях. Именно поэтому с течением времени появляется большое количество вариантов планирования, сочетаний его компонентов.

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного - учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Представленные в учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные занятия являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

Учебно-тематический план раскрывает последовательность разделов и тем предлагаемого курса, количество часов, выделенных на их освоение, соотношение теоретических и практических занятий.

Тренер- преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебно-тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач

определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годового цикла.

Цели, задачи, продолжительность спортивной подготовки, соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки и другие компоненты перспективного планирования подготовки спортсменов определены Федеральным стандартом спортивной подготовки. Опираясь на задачи каждого этапа многолетней подготовки обучающихся, дальнейшие действия сводятся к их конкретизации в рамках текущего планирования (на учебно-тренировочный год), которое представляется в виде годового учебно-тренировочного плана и учебно-тематического плана.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов.

В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта;

- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;

- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке. Отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение учебно-тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях. Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов. Основной фактор, определяющий



структуру годового цикла, тренировка - это объективная закономерность развития спортивной формы.

Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового. Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем. С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности.

В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием. Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.).

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годовичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается. Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в

тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется.

Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному).

Основная направленность *специально-подготовительного этапа* - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

*Типы и структура мезоциклов.* Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.) Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий* мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. в соответствующего типа, но в разных комбинациях.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном

контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Структура годичного цикла этапов подготовки представлена в Таблицах №№12-13.

### **Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

**Таблица №12** Этап начальной подготовки.

Период	Основные задачи
Подготовительный	ОФП: развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, быстроты
	Теория: общие сведения из истории плавания под парусами, типы и устройство яхт, элементы теории плавания под парусами, техника безопасности
	Работа с материальной частью: уход за лодкой, косметический ремонт
Основной	Подготовка на воде: освоение основных приемов плавания под парусом на учебных швертботах, техника безопасности, участие в соревнованиях
	Теория: инструктивные занятия, беседы на специальные темы, совместное обсуждение тренировок
	Работа с материальной частью: уход за лодкой и парусами, косметический ремонт
Переходный	ОФП: спортигры, лечебно-восстановительные мероприятия
	Работа с материальной частью: подготовка и уборка лодок на зимнее хранение

В летний период особое внимание уделяется тренировкам на воде, походам, участию в клубных, городских, региональных соревнованиях. Осенний период посвящен активному отдыху, уборке и подготовке к зимнему хранению материальной части.

**Таблица №13** Этапы учебно-тренировочные и этап ССМ.

Период	Этап	Сроки	Главные задачи
Подготовительный	Общеподготовительный	Декабрь-март	Теория: прослушивание курса и сдача экзаменов на звание яхтенного рулевого
			ФП: создание базы ОФП, развитие общей выносливости, ловкости, быстроты
	Специально-подготовительный	Март-май	СП: восстановление и совершенствование двигательных навыков, приемов техники и тактики; участие в клубных, региональных, российских соревнованиях
			ФП: снижение объема ОФП, использование средств СФП как вспомогательного средства
Основной	Соревновательный (один, или два-три, в зависимости от уровня подготовки)	Май-сентябрь	СП: наращивание формы, подход к пику формы к главным соревнованиям (российским и/или международным)
			Теория: инструктажи, разбор тренировок, гонок, корректировка планов подготовки
			ФП: работа в поддерживающем режиме
Переходный	Восстановительный	Октябрь-ноябрь	СП: снижение нагрузок, участие в клубных и региональных соревнованиях

Система физической подготовки яхтсмена 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. В систему средств воспитания общефизической готовности входят общеразвивающие упражнения с использованием тренажеров, снарядов, предметов и без них, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

*Общеразвивающие упражнения (все этапы спортивной подготовки):*

Строевые упражнения:

- рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «мирно», «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: 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 б6 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 (все этапы подготовки):*

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; - плавание: вольным стилем 200- - 1000 м (без учета времени); - дополнительно: езда на велосипеде на длительные расстояния - 30 км и более; 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 бедро; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скалками; - спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч; - плавание: преодоление коротких дистанций - 25-100 м на время.

*Упражнения на развитие ловкости:* - элементы акробатики: кувырки (вперед, назад), перекаты; стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки); - гимнастические упражнения на снарядах: выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре; прыжки через «козла» или «коня»; лазанье по канату, гимнастической стенке; - 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.

##### Цели и задачи:

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 линя): 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 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 не стандартной (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.

Цели и задачи.

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. Система специальной подготовки.

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

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

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), гидрометеоусловий плавания.

При планировании и проведении занятий по СП тренер-преподаватель 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 тренировочных до групп высшего спортивного мастерства.

Материал носит рекомендательный характер и задача тренера-преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности спортсменов своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

### Группы начальной подготовки.

#### *На берегу:*

Определение границ и особенностей района плавания. Определение направления ветра по ветроуказателям (флюгарки), тактильным ощущениям. Изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания. Элементарные правила установки 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; на двойках - правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра. Хождение курсом галфвинд между двумя буйками. То же - "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-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. То же – 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 (на швертботах-одиночках – по передней шкаторине грота, на двойках – стакселя); то же – идя полным/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 прохождения знака с поворотом фордевинд; на двойках то же - с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, то же - 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; то же – на двойке – техника несения спинакера на курсе фордевинд: техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения; то же – прохождение 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.*

*Группы учебно-тренировочных этапов и этапа 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 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 откре-нивание, изометрическое откренивание (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 условия (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 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 наветер.

*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 один 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 «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, 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, выполняющем роль знака (например, вокруг крупного судна, загораживающего ветер); то же – при огибании/ прохождении препятствия, например, стенки мола.

*Дополнительно* - выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами.

*Маневр - 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 его: 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.

*Маневр 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.

### 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:

#### *Группы начальной подготовки:*

- индивидуальные упражнения: практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подбории, потравливании рейка (на «Оптимисте»), выбирании и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выбирании 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.

#### *Группы тренировочных этапов и этапа ССМ:*

- 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.

### Психологическая подготовка.

#### *Этап начальной подготовки.*

Цель: формирование психологической установки на тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательной ситуации. Психологическая подготовка осуществляется тренером-преподавателем.

#### *Этапы учебно-тренировочных групп и группы ССМ.*

Цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств

личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

На данных этапах главными методами также являются психолого-педагогические. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером-преподавателем или приглашенным лицом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсменов. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером-преподавателем.

Психологическая подготовка включает в себя два раздела:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка.

#### Общая психологическая подготовка.

*Формирование мотивации занятий парусным спортом.* Задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения юного яхтсмана к тренировкам как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов.

*Волевая подготовка.* Осуществляется как составная часть тренировочной работы в любом виде подготовки, а также воспитывается специфическими средствами; волевая подготовка направлена на воспитание у молодого яхтсмана таких качеств, как целеустремленность, стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям, противодействию противника, стремление и умение вести борьбу за победу на протяжении всей дистанции гонки (серии гонок).

*Саморегуляция.* Освоение современных простейших методик по аутотренингу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.

*Управление стартовыми состояниями.* Освоение простейших методик диагностирования собственных состояний перевозбуждения (стартовой лихорадки) или недостаточного возбуждения (стартовой апатии), а также подбор адекватных индивидуальных упражнений психотренинга для коррекции неблагоприятных состояний.

#### Специальная психологическая подготовка.

СПП направлена на формирование и совершенствование у яхтсмана свойств и качеств психики, позволяющих ему успешно управлять яхтой в условиях гонки и вести гонку, а также на обучение яхтсмана практическим методикам настройки на гонку и снятие неблагоприятных состояний в перерыве между гонками. *Формирование специализированных восприятий (чувств).* На тренировках средствами СПП в сочетании с теоретическими инструктажами следует добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующих чувств яхтсмана:

- динамический глазомер (чувство достижимости) - умение точно рассчитать

расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);

- чувство времени - умение без помощи секундомера или других приборов мысленно отслеживать течение времени (прямой и обратный счет), несмотря на всевозможные неблагоприятные, сбивающие факторы;

- чувство крена (дифферента - контроля за положением корпуса яхты в пространстве)
- умение тонко ощущать и корректировать положением собственного тела малейшие изменения в крене и/или дифференте яхты;

- чувство хода - выработка тонких ощущений, позволяющих регистрировать и реагировать на малейшие изменения в режиме хода яхты (ускорения или замедления); чувствовать, идет ли яхта максимально возможным ходом в данных конкретных обстоятельствах;

- чувство ветра - выработка тонких ощущений, позволяющих без использования приборов за счет тактильных ощущений кожи лица, ушей (и т.п.) «считывать» информацию о направлении и скорости ветра;

- автопилот (комплексное чувство яхты), позволяющее рулевому на подсознательном уровне контролировать состояние системы «яхта» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, установку парусов и т.п.) - упражнения на совершенствование специализированных восприятий яхтсмена (чувств хода, динамического глазомера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения лодки на автопилоте (например, глядя в корму, в кокпит, закрыв глаза и т.п.).

*Толерантность к специфическому стрессу.* Выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять как объективным стрессфакторам (неблагоприятные погодные условия, противодействие противника, незнакомые дистанции и т.п.), так и субъективным стрессфакторам (неудачное начало гонки, «невезение» на дистанции, стартовые состояния лихорадки или апатии и т.п.).

Для воспитания устойчивости к неблагоприятным факторам на тренировках используются разнообразные средства, имитирующие стрессовые воздействия:

- сбивающие воздействия (решение двигательных заданий на фоне непривычного освещения, резких, аритмичных звуков, в темноте, отвлекающих вопросов и т.п.); затруднение деятельности ведущих анализаторов: управление швертботом руки скрестно, управление швертботом вербально (словесными командами, которые исполняет другой), управление только рулем или только шкотом; отказ от ремней откренивания; управление, глядя в кокпит или в корму судна; тренировки вечером или ночью, тренировки в тумане;

- утомление: тренировки (в ударные дни) на фоне выраженного утомления; сверхдлинные переходы за один тренировочный день; использование пяти-шести тренировочных гонок на стандартной дистанции за один гоночный день.

*Психорегуляция в процессе гонки (серии гонок).* Освоение практических методик психорегуляции (в условиях нахождения в лодке между гонками), направленных на снятие после очередной гонки психического напряжения, усталости, неблагоприятных остаточных эмоций, освоение методик восстановления нервной энергии (элементами медитации) и последующей самоактивации на предстоящую гонку.

#### 4.2. Учебно-тематический план.

Примерные учебно-тематические планы для этапов подготовки представлены в таблицах №№14-18.

#### Примерные учебно-тематические планы для групп начальной подготовки.

**Таблица №14**

Раздел подготовки	Количество часов		Сроки проведения
	1 год	2 год	
Год обучения	1 год	2 год	
Недельная нагрузка (час)	4,5	6	
Теоретическая подготовка (ТеорП)			
<b>Теоретическая подготовка часов в год</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	
Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	сентябрь
Понятие о физической культуре и спорте в РФ История развития парусного спорта. Правила поведения и техники безопасности на тренировках и соревнованиях.	0,5	1	сентябрь
Краткий обзор элементов гидродинамики и основы настройки парусной яхты.	1	2	в течении года
Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль.	0,5	1	в течении года
Основные положения правил соревнований по парусному спорту	0,5	1	в течении года
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в парусном спорте	0,5	1	в течении года

#### Примерные учебно-тематические планы для групп тренировочного этапа (ранней спортивной специализации) 1-2 года обучения.

**Таблица №15**

Раздел подготовки	Количество часов		Сроки проведения
	1 год	2 год	
Год обучения	1 год	2 год	
Недельная нагрузка (час)	10	10	
Теоретическая подготовка (ТеорП)			
<b>Теоретическая подготовка часов в год</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	сентябрь
Правила поведения и техники безопасности на тренировках и соревнованиях.	1	1	сентябрь
Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	1	в течении года
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	1	1	в течении года
Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе.	1	1	в течении года
Разбор гонки.	1	1	
Календарный план соревнований. Правила соревнований, основные разделы.	1	1	в течении года
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	1	1	в течении года

**Примерные учебно-тематические планы для групп тренировочного этапа  
(углубленной спортивной специализации) 3-5 года обучения.**

**Таблица №16**

Раздел подготовки	Количество часов			Сроки проведения
	3 год	4 год	5 год	
Год обучения	3 год	4 год	5 год	
Недельная нагрузка (час)	14	14	14	
Теоретическая подготовка (ТеорII)				
<b>Теоретическая подготовка часов в год</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	1	сентябрь
Краткий обзор состояния и развития парусного спорта в РФ и за рубежом	1	1	1	сентябрь
Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	1	1	в течении года
Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе.	1	1	1	в течении года
Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок.	1	1	1	в течении года
Календарный план соревнований. Правила соревнований, основные разделы.	1	1	1	в течении года
Оборудование и спортивный инвентарь.	2	2	2	в течении года
Общие основы методики обучения и тренировки в парусном спорте	1	1	1	в течении года
Периодизация годичного цикла тренировки в парусном спорте	1	1	1	в течении года
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	2	2	2	в течении года
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	2	2	2	в течении года

**Примерные учебно-тематические планы для группы спортивного совершенствования мастерства.**

**Таблица № 17**

Раздел подготовки	Количество часов	Сроки проведения
Недельная нагрузка (час)	20	
Теоретическая подготовка (ТеорII)		
<b>Теоретическая подготовка часов в год</b>	<b>20</b>	
Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	сентябрь
Краткий обзор состояния и развития парусного спорта в РФ и за рубежом	1	сентябрь
Итоги выступления российских яхтсменов на международных соревнованиях	2	в течении года
Теоретические основы совершенствования мастерства	2	в течении года
Календарный план соревнований. Правила соревнований, основные разделы.	2	в течении года
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	3	в течении года
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в парусном спорте	3	в течении года
Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	в течении года
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	4	в течении года



Теоретическая подготовка имеет целью овладение яхтсменом - гонщиком всего объема знаний, необходимого для практического освоения двигательных навыков, технических приемов по управлению парусным судном в различных погодных условиях и тактикой ведения гонки.

Система теоретической подготовки разделяется на общую и специальную. Тренировочный материал по общей теоретической подготовке является единым для всех этапов многолетней подготовки. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует объемы, конкретные темы занятий в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и особенностей группы.

Тренировочный материал по специальной теоретической подготовке предназначен главным образом для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

### Общая теоретическая подготовка

*История парусного спорта.* Физическая культура и спорт - составная часть социальной жизни общества, важное средство воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности.

Прикладное значение парусного спорта в истории и современности.

Краткие сведения из истории плавания под парусами, роль плавания в открытии мира, технических и культурных завоеваниях мира.

Возникновение парусного спорта (краткие сведения из истории отечественного парусного спорта). Первые яхты, первые парусные гонки.

Олимпийское движение, возрождение Олимпийских игр современности; участие сборной команды СССР в Олимпийских играх 1952-1992 гг. Участие российских яхтсменов в Олимпийских играх в новейшем периоде истории олимпийского движения, программа и особенности гонок на Олимпийских играх.

Организация международного парусного спорта - Международная федерация ИСАФ (цели и функции), Международная европейская федерация ЕвроСАФ (цели и функция), организация всемирного календаря спортивных мероприятий: виды парусного спорта (гонки флота, матчевые, командные гонки, гонки океанских яхт, соревнования радиоуправляемых яхт), крупнейшие олимпийские регаты, чемпионат мира ИСАФ и чемпионаты ассоциаций детских и юношеских классов.

Родной яхт-клуб, спортшкола, спортобщество - вехи истории. Достижения, перспективы.

Система подготовки яхтсменов-разрядников; действующая Единая всероссийская классификация, ее особенности, требования к присвоению спортивных званий; система классификации яхтсменов - подготовка и присвоение званий яхтенных рулевых.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека.* Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Возрастное деление детей, подростков и молодежи на функциональные группы. Темпы изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды - важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

Физиологические основы спортивной тренировки. Влияние физических

упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

#### *Личная и общественная гигиена. Питание.*

Общий режим дня. Нагрузка и отдых; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами; гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры, использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма; вред курения и употребления спиртных напитков, половые инфекции, наркотики.

Гигиена занятий по ФП. Требования к помещениям (освещенность, влажность, температура); требования к форме занимающегося (одежда, обувь); гигиенические требования к снарядам и оборудованию. Естественная природная среда; эпидемиология почвы, воды и воздуха. Очистка воды в полевых условиях. Отравления. Первая помощь при отравлениях.

Гигиена на яхте. Требования к спецформе, обуви во время дневной тренировки; нормативы гигроскопичности, воздухопроницаемости и электризуемости; требования к спасательным приборам; требования к спецодежде, спасательным приборам и приспособлениям в течение многодневного похода; режим труда и отдыха, особенности питания на переходе, личная гигиена.

Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность. Механизмы, регулирующие температуру тела. Акклиматизация к выполнению физических упражнений в условиях повышенной (пониженной) температуры окружающей среды.

Кодекс поведения спортсменов-яхтсменов в процессе тренировки и соревнований в естественной природной среде.

Питание спортсмена. Шесть классов питательных веществ. Баланс воды и электролитов. Рацион питания спортсмена. Функции желудочно-кишечного тракта во время физической нагрузки. Строение тела и спортивная деятельность. Напитки. Пищевые добавки.

#### *Медико-биологический контроль.*

Комплексное (углубленное) медико-педагогическое обследование. Этапный и текущий контроль. Полевые наблюдения.

Показания и временные противопоказания к занятиям по ФП.

Паспортный и биологический возраст. Методика получения объективных данных: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; функциональные пробы; методика самонаблюдения и самоконтроля; самочувствие: сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настрой и настроение. Дневник самоконтроля.

Метод повторных нагрузок как способ определения специальной тренированности. Понятие о травмах; особенности спортивного травматизма, предупреждение травматизма; профилактика травматизма в парусном спорте. Первая помощь на берегу; раны и их разновидность; ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц; кровотечения и их виды, остановка кровотечений; вывихи; переломы костей (открытые и закрытые); наложение шин, транспортировка раненого. Действие высокой температуры: тепловой удар и оказание первой помощи; действие низкой температуры: озноб, обморожения, замерзание. Оказание первой помощи утопающему: вытаскивание

тела из воды, искусственное дыхание. Оказание помощи при попадании посторонних предметов в глаза.

### *Краткие сведения об основах спортивной тренировки.*

Современные подходы к теории спортивной тренировки; дидактические принципы подготовки (последовательности, постепенности, всесторонности, принцип возрастающей нагрузки, круглогодичности подготовки); принципы сознательности, систематичности, наглядности, доступности; периодизация и цикличность - макро- и микроциклы.

Основные виды тренировочной работы; виды подготовки в парусном спорте, их взаимосвязь; понятие о нагрузке в теории физического воспитания; особенности понятия нагрузки в парусном спорте; простейшие формы планирования нагрузок в парусном спорте и контроля за ходом подготовки.

Формы организации учебно-тренировочного занятия; виды учебно-тренировочных занятий; конспект урока; ведение записей в дневнике спортсмена; методики анализа данных дневников.

### *Специальная теоретическая подготовка.*

#### *Элементы гидродинамики парусной яхты:*

##### *Гидродинамическое сопротивление корпуса яхты.*

Силы, действующие на яхту во время движения; виды сопротивления: сопротивление трения - удельный вес сопротивления трения и скорость яхты, зависимость величины трения от степени шероховатости смоченной поверхности корпуса яхты, современные материалы и красители и сопротивление трения; сопротивление формы - величина трения и различные типовые формы корпуса яхты (круглошпангоутные, шарпи, «скоу», «водные сани»); формы, волновое сопротивление - образование волн, волны косые и поперечные - носовые и кормовые, удельный вес волнового сопротивления, борьба с волновым сопротивлением - катамараны и тримараны; современные тенденции в конструировании корпусов яхт; теоретические основы глиссирования, эффект серфинга (скатывания с волны); добавочное сопротивление: влияние величины и формы киля (шверта), влияние формы руля; влияние крена на сопротивление корпуса; динамическая остойчивость, уменьшение вращающего момента, управляемость, маневренность яхты.

#### *Элементы аэродинамики паруса.*

Возникновение аэродинамической силы на парусе - парус как крыло и парус как сопротивление; распределение давления на парусе; понятия о ламинарном и турбулентных потоках; центр давления аэродинамических сил паруса; аэродинамическое сопротивление паруса и его виды: индуктивное, сопротивление трения, сопротивление формы.

Действительный и вымпельный ветры; действие аэродинамической силы и правильная установка паруса на острых и полных курсах; полнота формы паруса («пузо»); полнота паруса и ходовые особенности яхты в зависимости от силы ветра; понятие о стрелке профиля паруса и влияние положения стрелки паруса; удлиненность паруса и ее влияние на аэродинамические качества; взаимодействие парусов; парус и мачта - взаимодействие; особенности аэродинамики спинакера; взаимодействие основных парусов и спинакера; современные тенденции в конструировании и изготовлении гоночных парусов; методика выбора гоночных парусов.

### *Теоретические основы настройки.*

Парус и рангоут - взаимодействие паруса и мачты; мачта и стоячий такелаж; связка: парус - мачта - стоячий такелаж; парус и бегучий такелаж - основные «рычаги» управления формой паруса, оттяжка гика, грота-шкота, оттяжка передней шкаторины; работа пагонов стаксель- и гика-шкота; оттяжка галсового угла («кеннингхэм»), влияние наклона мачты на работу паруса и возможности управления наклоном; основные параметры настройки паруса перед выходом на воду в зависимости от силы и особенностей ветра, состояния водной поверхности, ожидаемых изменений погоды в ходе гонки; основные способы подстройки паруса на воде, в ходе гонки; методика настройки яхты на предельные ходовые качества при работе в парах.

### *Метеорология гоночной дистанции.*

Ветер на гоночной дистанции - практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции: барический ветер, бризы, местные ветры, их взаимодействие; облачная динамика: воздушные потоки, направление, особенности распространения на поверхности воды; влияние препятствий на направление и скорость воздушного потока; берег и дистанция: удаленность (близость) берега, особенности местности: гористый, плоский берег, наличие условий для образования мощных бризов и их влияние на ветровой поток на дистанции. Ветер и яхта - понятие о заходе и отходе ветра, типы заходов и тактика: постоянные, нарастающие, уступающие, стохастические (беспорядочные); методы определения изменений направления ветра: механические ветроуказатели, зрительная и тактильная ориентировка («чувство ветра»); гоночный компас: его устройство, возможности, использование гоночного компаса на дистанции; выбор тактики в зависимости от типа захода; осциллирующие ветра, их природа и основные характеристики, выбор тактики в зависимости от периода «качания» и других особенностей осциллирующего ветра. Течения - влияние течения на скорость и направление движения яхты; простейшие методы измерений течения на дистанции; течение и ветер - вычисление результирующей и выбор тактики. Анализ акватории гонок - практические методы получения значимой информации о дистанции предстоящих гонок; простейшие методы фиксации полученных данных.

### *Правила парусных гонок (правила расхождения).*

Основные определения и их использование в конкретных ситуациях на воде (на одном галсе, у знаков, в предстартовом маневрировании), применение определений в тактике гонок.

Основные правила расхождения (ППГ 2): правый или левый галс, наветренный или подветренный; «чисто впереди» или «чисто позади», возможности и ограничения яхты, имеющей право дороги.

Правила при огибании знаков и прохождении препятствий (ППГ 18): огибание наветренного знака, огибание с полного на полный курсы, огибание подветренного знака, прохождение финишных знаков; права и обязанности яхт, имеющих право дороги и обязанных уступить дорогу, яхт наружной и внутренней; особенности прохождения стартовых знаков.

Правила прохождения препятствий, права и обязанности яхт при выполнении поворота оверштаг «от препятствия», особенности прохождения препятствий большой протяженности (мели, навигационные знаки, запретные зоны и т.п.).

Зрительная и звуковая сигнализация на старте, финише и в ходе гонки.

Особенности применения правил с применением флагов I, Z, черного флага. Понятия отложенной и прекращенной гонки, зрительная и звуковая сигнализация, индивидуальный и общий фальстарты (зрительная и звуковая сигнализация), действия гонщика в случае фальстарта.

Правила «Средства движения» (ППГ 42) - запрещенные действия (пампинг, рокинг, учинг, скаллинг, повторные повороты); разрешенные действия - понятия глиссирования и серфинга, особенности разрешенных действий и правила классов; действия рулевого в случае нарушения ППГ 42; особенности протестов по правилам «Средства движения». *Протест в парусном спорте.*

Условия заявления, порядок подачи и стратегия поведения при рассмотрении протеста. Протест как естественное и обусловленное правилами средство защиты гонщика - типичные ситуации, когда подача протеста является необходимой или предпочтительной; действия рулевого, подающего протест - оклик, предъявление протестового флага, обращение внимания свидетелей; методы запоминания необходимого объема сведений о протестовой ситуации - до инцидента, во время и сразу же после него; действия опротестованного рулевого - контрпротест или исполнение штрафа; техника и условия исполнения штрафа (поворот на 720°), привлечение внимания свидетелей.

Рассмотрение протеста. Порядок и особенности заполнения бланка протеста; организация свидетелей; выбор стратегии поведения во время рассмотрения протеста - взаимодействие в ходе рассмотрения с протестовым комитетом, другой стороной протеста, со свидетелями; взаимодействие с противником; апелляции - обусловленность и порядок оформления документов для подачи апелляции; имущественные отношения в случае нанесения ущерба при столкновении - страхование лодок, получение необходимых документов от протестового комитета. *Разбор гонки как форма теоретического занятия.*

Разбор гонки как форма теоретического занятия в основном периоде подготовки; организация занятия; место проведения: необходимое оборудование, доска-тренажер, модели яхт, плакаты, современные обучающие средства (компьютерные игры и тренажеры, видео- и аудиозаписи).

Количественный и качественный составы участников занятия, план и оптимальная длительность занятия; простейшие методы анализа гонки: совместное обсуждение условий прошедшей гонки, ветровых и тактических особенностей, разбор грубых просчетов и ошибок, приведших к потере мест на финише, использование в разборе магнитных досок, моделей, аудио - и видеозаписей гонки, использование официальных документов, протоколов прохождения дистанции и финиша, использование информации, содержащейся в отчетах и репортажах средств массовой информации.

Дневник спортсмена как форма накопления и обработки полезной информации. Значение дневника спортсмена, содержание дневника и методы формализации и стандартизации записей в целях их дальнейшей статистической обработки, простейшие методы анализа банка накопленных данных.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» основаны на особенностях вида спорта «парусный спорт» и его спортивных дисциплин.

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 учреждениями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 этапе совершенствования 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.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

### **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 спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №18 «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки»);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»);

- 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.

***Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки***

**ТАБЛИЦА №18**

№ 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 м <sup>2</sup> )	штук	12
10.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12
11.	Трос спасательный	метр	200
12.	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

**6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Требования к кадровому составу учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020

№ 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе 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).

С целью непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения, работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждения планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;



7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### Список литературных источников:

1. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. М.. ФиС, 1971
2. Вайцховский С.М. Книга тренера. М., ФиС, 1971
3. Жаров К. Волевая подготовка спортсмена. М., ФиС. 1967
4. Ильин О. А. «Ближний бой». Журн. «КиЯ»
5. Ильин О. А. «Игровой протест». Методписьмо. Госспорт, 1991
6. Ильин О. А. Стратегия и тактика в парусном спорте (матчевые гонки). М.. ВФПС. 1998
7. Ильин О А. Правила гонщику-олимпийцу. М.. ВФПС, 2000
8. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М., Терра-Спорт, 2000
9. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте (пер. с англ). М., ФиС, 1978
10. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. Подготовка яхтсмена-олимпийца. М.. ФиС, 1981
11. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. М., «Терра-Спорт», 1999
12. Манкин В.Г. Белый треугольник. М., 1976
13. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. М., ФиС. 1963
14. Парусный спорт (Учебное пособие для тренеров). Гр. авторов, составитель И.П.Лавров. М.. ФиС. 1966
15. Парусный спорт - программа для секций коллективов физкультуры, детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ молодежи и школ высшего спортивного мастерства. М., 1973
16. Пинегин Т. А.. Лобач-Жученко Б.Б. «Яхта и буер» М.. 1965
17. Теория и методика физического воспитания (в 2-х тома.х). Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. М.. ФиС, 1976

18. Теория спорта (под ред. д-ра Платонова В.Н.). Киев, «Вища школа», 1987
19. Твайнейм Э. Стартовать, чтобы побеждать. М., ФиС, 1979
20. Учение о тренировке (под ред. д-ра Дитриха Харре). Пер. с нем.. М., ФиС, 1971
21. Чумаков А.А. Школа парусного спорта М., ФиС, 1981
21. Школа яхтенного рулевого (Григорьев Н.В. и др.) М.. ФиС, 1987
22. Школа яхтенного капитана (сост. Леонтьев Е.П.) М.. ФиС, 1983
23. Проктор Я. Ветер, волнение, течения. М.. ФиС, 1976
24. Скрягин Л.Н. Морские узлы, М.. Транспорт, 1974

Перечень интернет-ресурсов:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<https://rusyf.ru/>).
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)  
Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
- 4 <https://vk.com/sportmetodist> «Спортивные методисты и наставники»

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «парусный спорт»

**Годовой учебно-тренировочный план.**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		Не менее 12		Не менее 6		Не менее 2
1.	Общая физическая подготовка	140	163	234	198	212
2.	Специальная физическая подготовка	36	47	104	234	456
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	20	38	64
4.	Техническая подготовка	47	70	116	146	124
5.	Тактическая подготовка	-	2	6	30	40
6.	Теоретическая подготовка	4	7	8	14	20
7.	Психологическая подготовка	-	1	2	8	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4

9.	Инструкторская практика	1	4	10	28	40
10.	Судейская практика	1	3	6	10	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	4
12.	Восстановительные мероприятия	1	4	10	18	54
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «парусный спорт»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ценности спорта. Честная игра. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.	1-2 раз в год	Лекции, беседы, викторины (аудитория-спортсмены)
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Родительское собрание (аудитория-родители)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ценности спорта. Честная игра. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.	1-2 раз в год	Лекции, беседы, семинары (аудитория-спортсмены)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Спортсмен
	Роль родителей и тренера в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Родительское собрание (аудитория-родители)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств. Процедура допинг-контроля. Система АДАМС	1-2 раз в год	Лекции, беседы, семинары (аудитория-спортсмены)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Спортсмен

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «парусный спорт»

**Обеспечение спортивной экипировкой.**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
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)
Парус	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1
Плавник	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	2
Рангоут	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1
Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 22 м <sup>2</sup> )	штук	на обучающегося	-	-	-	-	0,5	5	0,75	5
Спортивный парусный снаряд (площадь паруса свыше 22 м <sup>2</sup> )	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	0,75	5
Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 10 м <sup>2</sup> )	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	-	-	-	-
Такелаж	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,55	2	0,75	2