

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва
по парусному спорту «Крестовский остров»**

ИНН/КПП 7813289857/781301001, ОГРН 1177847338470

Юридический адрес: Санкт-Петербург, ул. Большая Монетная, 17-19, каб. 43

Фактическое расположение: 197110, Санкт-Петербург, Южная дорога, д.4 к.1

СОГЛАСОВАНО
ТРЕНЕРСКИМ СОВЕТОМ
СПб ГБУ ДО СШОР по парусному спорту
«Крестовский остров»

от « 13 » 11 2024 г.

Протокол № 4/24

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБУ ДО СШОР по парусному спорту
«Крестовский остров»

В.А. Пушев



Приказ от « 13 » 11 2024 г. № 51-ог

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «парусный спорт»**

*(Разработана в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной
общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-
оздоровительный этап) по виду спорта «парусный спорт», утвержденными
распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 №1146-р)*

Возраст обучающихся: 9-20 лет

Срок освоения:

- базовый уровень – 3 года
- продвинутый уровень – 8 лет

Разработчики:

- Запайщикова Л.В., заместитель
директора – начальник отдела по учебно-
спортивной работе
- Фадеева К.С., старший инструктор-
методист отдела по учебно-спортивной
работе

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	– стр. 3
Направленность	– стр. 3
Актуальность реализации.....	– стр. 4
Адресат.....	– стр. 4
Уровень освоения.....	– стр. 4
Объем и срок освоения.....	– стр. 5
Отличительные особенности.....	– стр. 5
Цель и задачи.....	– стр. 6
Планируемые результаты освоения.....	– стр. 6
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	– стр. 7
Язык реализации Программы.....	– стр. 7
Форма обучения.....	– стр. 7
Особенности реализации Программы.....	– стр. 8
Условия набора и формирования групп.....	– стр. 8
Формы организации и проведения занятий.....	– стр. 10
Материально-техническое оснащение	– стр. 11
Кадровое обеспечение.....	– стр. 13
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	– стр. 13
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	– стр. 15
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	– стр. 19
Особенности обучения.....	– стр. 20
Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы...	– стр. 22
Содержание обучения.....	– стр. 22
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ.....	– стр. 32
Программный материал для занятий по виду спорта «парусный спорт» на базовом уровне спортивно-оздоровительного этапа подготовки.....	– стр. 37
Тестирование и контроль на базовом уровне спортивно-оздоровительного этапа подготовки.....	– стр. 43
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ.....	– стр. 44
Содержание программы для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки до трех лет	– стр. 45
Содержание программы для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки свыше трех лет	– стр. 52
Тестирование и контроль на продвинутом уровне спортивно- оздоровительного этапа подготовки.....	– стр. 59
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (на всех спортивно-оздоровительных этапах подготовки	– стр. 60
6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	– стр.62

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки в СПб ГБУ ДО СШОР по парусному спорту «Крестовский остров» (далее – Учреждение) с учетом минимальных требований, определенных базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта, утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р (далее – базовые требования).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в действующей редакции);
- приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в действующей редакции);
- распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» (в действующей редакции);
- Уставом Учреждения.

Программа рассчитана на обучающихся от 9 до 13 лет на базовом уровне, от 11 до 20 лет на продвинутом уровне, зачисленных на основании результатов вступительных нормативов, тестовых испытаний.

Количественный состав группы базового уровня – от 12 до 24 человек, продвинутого уровня от 6 до 12 человек.

Реализация Программы направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Направленность Программы – физкультурно-спортивная. В рамках Программы осуществляется подготовка по виду спорта парусный спорт, включенному во Всероссийский реестр видов спорта, фактически реализуется спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки.

АКТУАЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ

Актуальность реализации Программы заключается в том, что она направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры для дальнейшего отбора одаренных и перспективных обучающихся. Спортивно-оздоровительные группы создаются с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом из категории обучающихся не выполнивших требования по аттестации по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт, реализуемой Учреждением.

Разноуровневость (ступенчатость) - один из принципов проектирования и реализации Программы. Принципы разноуровневости позволяют реализовать право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и уровне сложности.

Целесообразность программы заключается в возможности длительного влияния на формирование личности обучающегося, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. Парусный спорт ценится как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высоким уровнем развития силы, быстроты и координации, так как физическое воздействие парусного спорта направленно на всестороннее развитие всех групп мышц в целом и укреплению опорно-двигательного аппарата.

АДРЕСАТ

Программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 20 лет, желающих заниматься выбранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий парусным спортом. А также для обучающихся, результаты прохождения спортивной подготовки которых, не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт». Обучающемуся, достигшему 20-летнего возраста, предоставляется возможность закончить учебно-тренировочный цикл.

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ

Программный материал предполагает освоение знаний и умений в области парусного спорта. Возможность участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в соревнованиях различного уровня.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «парусный спорт»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1 - 3	9	13	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	11	20	6 - 12

ОБЪЕМ И СРОК ОСВОЕНИЯ

Требования к объему и сроку освоения Программы определяются базовыми требованиями по виду спорта парусный спорт.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «парусный спорт»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 312	до 416	до 728	до 936

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной Программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у обучающихся целостный взгляд на мир парусного спорта, способствуют опробованию ими нескольких видов парусных судов, гармонично сочетают тренировки с участием в соревнованиях.

Программа является разноуровневой. Под разноуровневостью понимается соблюдение при реализации программы таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень способности освоения содержания обучающимися.

Уровни освоения Программы – базовый (начальный), продвинутый (углубленный).

Продолжительность уровней освоения составляет:

- базовый уровень – до 3 лет;
- продвинутый уровень – до 8 лет.

На базовом уровне предполагается изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. Происходит закрепление, усвоение и расширение спектра специальных знаний и умений в парусном спорте, развитие компетенций обучающихся в физкультурной деятельности, формирование специальных навыков в процессе учебно-тренировочной работы.

На продвинутом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления Программы.

Для зачисления на уровень подготовки, поступающий на обучение по Программе, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления или быть старше этого возраста.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель Программы - физическое развитие обучающихся, посредством занятий парусным спортом, создание условий для активного отдыха, оздоровления, развитие практических умений и навыков, популяризация парусного спорта среди населения, воспитание личностного и интеллектуального развития обучающихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения парусному спорту.

Задачи Программы:

- сформировать навыки и умения, необходимые для занятий парусным спортом и успешного участия в соревнованиях;
- совершенствовать приобретенные навыки и умения в парусном спорте;
- приобрести основы аэродинамики, гидродинамики, метеорологии, навигации и совершенствовать их;
- познакомить обучающихся с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования;
- повышать уровень физических качеств обучающихся, в том числе укреплять здоровье;
- содействовать развитию положительного психоэмоционального состояния обучающегося, его морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- способствовать развитию у обучающихся наблюдательности, внимания, мышления, памяти;
- способствовать развитию способностей, позволяющих одновременно следить за изменениями ветра, течением, движением парусного судна, и находить правильные решения тактических задач, возникающих в парусных гонках;
- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям спортом на свежем воздухе в любое время года, здоровому образу жизни;
- выявлять способных обучающихся для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

В процессе обучения обучающиеся должны овладеть необходимыми знаниями и практическими приемами управления парусным судном. Все учебно-тренировочные занятия проходят в форме теоретических или практических занятий. В результате освоения Программы будут сформированы следующие знания и умения:

На базовом уровне:

- умение использовать индивидуальные средства спасения и защиты;
- знания правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- знания основной терминологии в парусном спорте, простейших маневров, выполняемых на воде, подход, отход от бон;
- знания основных терминов, принципов и Правил расхождения;

- приобретение навыков вязания узлов, используемых в практической работе с парусным швертботом, умение завязать по образцу или рисунку;
- приобретение умений определять направления ветра, течения, использование ориентиров, стороны света;
- умение выполнять общеразвивающие и специально подводящие упражнения.

На продвинутом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники парусного спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта в выступлениях на официальных региональных спортивных соревнованиях по парусному спорту;
- формирование спортивной мотивации;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейшего обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают её реализацию в полном объёме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

ЯЗЫК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательный процесс в Учреждении ведется на русском языке.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

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

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика (на продвинутом уровне), тестирование и контроль.

Для обеспечения эффективности подготовки могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях (соревнованиях).

Кроме того, в учебно-тренировочных группах на период отпуска тренера-преподавателя, карантина, длительной командировки тренера-преподавателя предполагается самостоятельная работа обучающегося (индивидуальная подготовка)

по учебно-тренировочному плану, разработанному тренером-преподавателем с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Предполагается, что самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учреждение организует учебно-тренировочные занятия по парусному спорту на спортивно-оздоровительном этапе.

Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся, Санитарных Правил.

Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

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

УСЛОВИЯ НАБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт». Поступающие предоставляют медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой.

На базовом уровне группы формируются из желающих, достигших возраста 9 лет и формируются до 24 человек в спортивно-оздоровительной группе. На

продвинутый уровень зачисляются дети, достигшие возраста 11 лет, группы формируются до 12 человек в одной спортивно-оздоровительной группе.

Прием на спортивно-оздоровительный этап на обучение по Программе проводится на основании локальных актов Учреждения.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами Учреждения.

На базовый и продвинутый уровни Программы прием осуществляется с учетом примерных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта парусный спорт, утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «парусный спорт»:

№ 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	

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «парусный спорт»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	

В случае равенства значений оценки готовности в преимущественном порядке зачисляются дети из малообеспеченных семей, дети из семей участников специальной военной операции.

В целях организации приема и оценки готовности поступающих в учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии.

Количество поступающих для обучения по Программе за счет бюджетных ассигнований бюджета Санкт-Петербурга определяется Учредителем в рамках контрольных цифр набора.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки и даты проведения оценки готовности поступающих в соответствующем году, в том числе предусматривает дополнительные даты для лиц, не имеющих возможность принять участие в оценке готовности поступающих в основные даты по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока приема поступающих.

Формат проведения оценки готовности определяется Учреждением самостоятельно с учетом особенностей и уровней Программы.

В случае образования в течение года в Учреждении вакантных мест учреждение вправе зачислить лицо, прошедшее оценку готовности для зачисления в соответствующем году и учтенное в рейтинговом списке с наибольшим количеством набранных баллов, но не зачисленное ранее по причине ограничения вакантных мест приема.

Зачисление поступающих на спортивно-оздоровительный этап по Программе осуществляется без учета даты начала спортивного сезона.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Комплектование групп, а также планирование спортивно-оздоровительных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется Учреждением, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта «парусный спорт».

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса Учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного (спортивной специализации) и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет окончание занятий допускается в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает на базовом уровне двух, а на продвинутом уровне трех астрономических часов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «парусный спорт»:

- наличие спортивного 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».

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «парусный спорт»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	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 ²)	штук	12
10.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12
11.	Трос спасательный	метр	200
12.	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

Закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Парус	штук	на обучающегося	0,5
2.	Плавник	штук	на обучающегося	0,5
3.	Рангоут	штук	на обучающегося	0,25
4.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 22 м ²)	штук	на обучающегося	0,5
5.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 10 м ²)	штук	на обучающегося	0,25
6.	Такелаж	штук	на обучающегося	0,55

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «парусный спорт»:

п/п	Наименование спортивной экипировки		
-----	------------------------------------	--	--

		Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет спасательный	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
2.	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	
3.	Пояс трапеционный для шкотовых парусных судов (двоек)	штук	

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивно-оздоровительную 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 спортивно-оздоровительных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на продвинутом уровне, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам подготовки, с учетом специфики вида спорта «парусный спорт», а также на всех уровнях спортивно-оздоровительного этапа привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Независимо от продолжительности работы тренера-преподавателя в организации, осуществляющей спортивную подготовку, тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации, обучение по дополнительным профессиональным образовательным программам не реже одного раза в четыре года.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебно-тренировочный план (далее - учебный план) Программы формируется в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта «парусный спорт».

Спортивно-оздоровительный этап в Учреждении реализуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (52 недели), включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта «парусный спорт».

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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) устанавливается в часах и не превышает:

- на базовом уровне – двух часов;
- продвинутом уровне – трех часов;

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

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

Учебный 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 учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «парусный спорт»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	60 - 65	60 - 65	52 - 57	45 - 50	27 - 37
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	15 - 20	15 - 20	20 - 25	32 - 42
Техническая подготовка (%)	20 - 25	20 - 25	22 - 27	22 - 27	20 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 5	2 - 5	4 - 7	5 - 8	7 - 11

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2
--	---	---	---	---------------	---------------

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график Программы — это составная часть программы, содержащая комплекс основных характеристик учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам и этапам (уровням) подготовки, утвержденный приказом директора Учреждения на календарный год, спортивный сезон, согласованный тренерским-педагогическим советом.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого спортивно-оздоровительного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого уровня спортивно-оздоровительного этапа подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

План-график учебно-тренировочной нагрузки на год спортивно-оздоровительного этапа подготовки для базового уровня до года (режим работы 6 часов в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	180	15	13	14	16	16	15	16	15	14	16	16	14
2	Специальная физическая подготовка	47	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	64	5	5	6	5	6	5	5	6	5	5	5	6
5	Тактическая подготовка	3	0						1	1	1			
6	Теоретическая подготовка	10	3	3	1	1								2
7	Психологическая подготовка	1									1			
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		1								1		
9	Инструкторская практика	1						1						

10	Судейская практика	1						1						
11	Медико-биологические мероприятия	2			1						1			
12	Восстановительные мероприятия	1				0							1	
Всего:		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**План-график учебно-тренировочной нагрузки на год
спортивно-оздоровительного этапа подготовки для базового уровня свыше года
(режим работы 8 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	216	19	19	18	18	18	17	17	17	16	19	20	18
2	Специальная физическая подготовка	68	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
3	Участие в соревнованиях	6	0	0	0	0	1	1	1	2	1	0	0	0
4	Техническая подготовка	100	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8
5	Тактическая подготовка	4						1	1	1	1			
6	Теоретическая подготовка	8	2	2	1	1								2
7	Психологическая подготовка	1									1			
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		1								1		
9	Инструкторская практика	2				1		1						
10	Судейская практика	2							1			1		
11	Медико-биологические мероприятия	4			2						2			
12	Восстановительные мероприятия	3											1	2
Всего:		416	34	35	35	34	34	35	35	35	35	35	34	35

План-график учебно-тренировочной нагрузки на год

**спортивно-оздоровительного этапа подготовки
для продвинутого уровня до трех лет
(режим работы 12 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	233	26	22	21	20	16	17	14	15	17	19	22	24
2	Специальная физическая подготовка	155	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в соревнованиях	24		2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	
4	Техническая подготовка	167	12	12	13	13	16	16	16	16	15	13	13	12
5	Тактическая подготовка	8					1	2	2	2	1			
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	6				1	1		1	1	1	1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		2								2		
9	Инструкторская практика	4				2	2							
10	Судейская практика	4	1					1	1			1		
11	Медико-биологические мероприятия	4			2						2			
12	Восстановительные мероприятия	3											1	2
Всего:		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**План-график учебно-тренировочной нагрузки на год
спортивно-оздоровительного этапа подготовки
для продвинутого уровня третьего года обучения
(режим работы 14 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-	Количество часов в месяц
----------	--------------------	---------------	--------------------------

			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	323	29	29	29	27	24	25	23	24	26	27	30	30
2	Специальная физическая подготовка	157	13	13	13	13	14	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в соревнованиях	29	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	174	14	14	14	15	16	16	16	16	15	13	13	12
5	Тактическая подготовка	8					1	2	2	2	1			
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	6				1	1		1	1	1	1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		2								2		
9	Инструкторская практика	4				2	2							
10	Судейская практика	4	1					1	1			1		
11	Медико-биологические мероприятия	4			2						2			
12	Восстановительные мероприятия	3											1	2
Всего:		728	60	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60

**План-график учебно-тренировочной нагрузки на год
спортивно-оздоровительного этапа подготовки
для продвинутого уровня свыше трех лет
(режим работы 16 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего кол-во часов	Количество часов в месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	260	24	24	24	24	20	20	19	19	16	22	23	25
2	Специальная физическая подготовка	251	20	20	20	20	22	22	22	22	22	21	20	20

3	Участие в соревнованиях	48	3	3	3	3	4	4	6	6	5	4	4	3
4	Техническая подготовка	194	16	16	16	16	16	16	17	17	17	16	16	15
5	Тактическая подготовка	24	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1
6	Теоретическая подготовка	15	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1
7	Психологическая подготовка	8				1	2		1	1	2	1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6		2				2				2		
9	Инструкторская практика	5				2	2							1
10	Судейская практика	5	1					1	1	1		1		
11	Медико-биологические мероприятия	6			3						3			
12	Восстановительные мероприятия	10	3	2									2	3
Всего:		832	69	69	69	69	70	69	70	70	69	70	69	69

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа Учреждения разработана с учетом базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «парусный спорт» (распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146).

В процессе разработки Программы использовались:

- правила по виду спорта «парусный спорт», включенные во Всероссийский реестр видов спорта;
- результаты мониторинга образовательных показателей обучающихся в Учреждении по виду спорта «парусный спорт»;
- основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта;
- методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности;
- современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности;
- методы планирования учебно-тренировочного процесса, современные методы учебно-тренировочной работы с обучающимися;
- положения нормативных правовых актов в области образования и физической культуры и спорта.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебный материал данной Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на

различных уровнях многолетней подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе по парусному спорту.

Программа является основным документом Учреждения при организации и проведении спортивно-оздоровительных занятий по парусному спорту, однако практическая (методическая) часть Программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса.

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволит тренерам-преподавателям строить четкую структуру учебно-тренировочного процесса в системе физической культуры, целью которой является воспитание всесторонне развитых спортсменов, физически-активных граждан и в то же время творчески подходить к учебно-тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе тренировок, учитывая особенности различия дисциплин парусного спорта.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса обучения:

- направленность Программы на максимально возможные достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивно-оздоровительной работы (выражается в прогнозировании результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивно-оздоровительной работы (выражается в построении процесса физкультурно-спортивной направленности с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивной подготовки);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса физкультурно-спортивной направленности с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса (выражается в необходимости проведения систематического процесса физкультурно-спортивной направленности, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса физкультурно-спортивной направленности);

– взаимосвязь всех составляющих процесса физкультурно-спортивной направленности, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Особенности реализации спортивно-оздоровительного этапа подготовки по отдельным спортивным дисциплинам парусного спорта

Особенности реализации спортивно-оздоровительного этапа подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» основаны на особенностях вида спорта «парусный спорт» и его спортивных дисциплин.

Порядок перехода спортсменов в юношеских классах яхт в олимпийские и международные классы яхт

№ п/п	Классы яхт	Возраст спортсмена	Переход
1	Оптимист (базовый класс яхт) (юноши, девушки)	9-12 лет	Любой класс, в соответствии с рекомендациями тренера
3	Зум 8 (юноши, девушки)	10-12 лет 13-16 лет	Класс яхт: 29-й, Лазер 4,7; Луч-мини (11-14 лет)
4	Лазер-4,7, Луч-мини (юноши, девушки)	11-14 лет	Лазер-радиал (девушки) 15 лет, Лазер-радиал, Луч-радиал (юноши, девушки) 14-16 лет.
5	Лазер-радиал, Луч-радиал (юноши, девушки)	16-18 лет (девушки) 16-17 лет (юноши)	Лазер, Луч, Финн (юноши), 470 с 15 лет
6	29-й (юноши)	12-16 лет	49-й (юноши 15-17 лет и старше)
7	29-й (девушки)	12-16 лет	49 –FX (девушки 15-17 лет и старше)
8	Парусная доска (юноши, девушки) парус: 5,8 кв. м	9-12 лет	Парусная доска (юноши, девушки) Парус: 6,8 кв.м. 12-15 лет
9	Парусная доска: (юноши, девушки) Парус 6,8 кв.м.	15-18 лет	Парусная доска IQF (юноши, девушки) 15 лет и старше
10	Класс -парусная доска IQF; Класс - парусная доска Техно	12-16 лет	Класс - кайтбординг курс-рейс; Класс -сноукайтинг курс-рейс

ЦЕЛЬ, ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации Программы является физическое развитие обучающихся, посредством занятий парусным спортом, создание условий для активного отдыха, оздоровления, развитие практических умений и навыков, популяризация парусного спорта среди населения, воспитание личностного и интеллектуального развития обучающихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения парусному спорту.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Образовательный процесс физкультурно-спортивной направленности в Учреждении планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, уровням подготовки, утвержденный приказом директора Учреждения на календарный год, спортивный сезон, согласованный тренерским-педагогическим советом.

Спортивно-оздоровительная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления

организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Воспитательная работа

В процессе развития ребёнка как спортсмена неизбежно происходит его приобщение к спортивной истории родного города, страны. Исключительное значение в воспитании патриотизма имеет создание традиций в коллективе. Молодые спортсмены с большим интересом слушают рассказы тренера о своём виде спорта, его истории, примерах выдающихся спортсменов, особенно если эти спортсмены воспитаны в данном коллективе. Этот интерес нужно всячески поддерживать и развивать.

Воспитание трудолюбия основной стержень воспитательной работы. На конкретных и живых примерах спортсменам показывают, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Особенно наглядно этот факт можно подтвердить, рассказав о тренировке лучших представителей парусного спорта, а также сильнейших спортсменов из других видов спорта. Трудолюбие не воспитаешь, упражняясь мало, тренируясь редко и нерегулярно. Понимая это, тренер знает, что в отличие от тренировки взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть, прежде всего, игра. Квалифицированный тренер любую тренировку или, во всяком случае, большую её часть превращает в игру. Игрой может быть длительный бег, если разработан «сценарий», по которому неожиданно меняются ведущие, препятствия, направления, скорость и характер бега. Игровой интерес поддерживается, прежде всего, пониманием происходящего, возможностью проявить себя в групповых или одиночных действиях, направленных на достижение определённой цели.

Хорошо помогает в формировании психологии труженика спортивный дневник. Для этого в конце недели, месяца и года в нём должны подводиться какие-то итоги.

Среди разнообразных методов морального воспитания особое значение имеет личный пример тренера, так как все остальные методы могут дать настоящий эффект лишь в том случае, если тренер пользуется авторитетом у спортсменов. Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такой действенный метод, как убеждение.

Поощрение оказывает воздействие не только на поощряемого, но и на его товарищей. Поощряя одного, мы создаём стимул для других. Формы поощрения — это и одобрение, и похвала, и награждение. Поощряется ученик за трудолюбие, дисциплинированность, а также за достижения в учёбе.

Такой эффективный метод воспитания, как наказание, требует очень внимательного и вдумчивого отношения. Прежде всего, наказание должно быть справедливым и своевременным. Величина наказания должна соответствовать степени проступка спортсмена, однако за одно и то же нарушение сильнейший спортсмен должен быть наказан строже, чем новичок.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает интеллектуальное (умственное) воспитание, основными задачами которого являются:

- овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- воспитание умения анализировать приобретённый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях;

– развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной и социальной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обеспечивается главным образом на теоретических занятиях, при самостоятельной работе с книгами, в совместной работе с тренером по анализу соревнований, по разработке планов.

В коллективе спортсменов развивается всесторонне:

- в нравственном, умственном и физическом отношениях;
- приобретает определённые социальные навыки.

Конечной целью спортивного коллектива является подготовка его членов к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов. Спортивный коллектив даёт оценку поступкам, поведению, отношению к порученному делу того или иного юного спортсмена, что помогает ему разобраться в себе, в своём характере. Формирование спортивного коллектива — это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма используется выпуск стенных газет, проводятся походы, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества юного спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена (т.е. максимальные для данного состояния) волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований.

Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели. Основными средствами и методами воспитания целеустремлённости являются расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

Воспитание дисциплинированности начинается с первого же занятия. Строгое соблюдения правил тренировочного процесса и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всё это обращает внимание тренер-преподаватель.

Инициативность состоит в способности к самостоятельным действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности, в ходе которых занимающиеся быстро и правильно оценивают внезапно возникшую обстановку, продумывают и избирают целесообразный план действий в этой обстановке, решаются на самостоятельные действия.

Стойкость — это волевое качество, проявляющееся в особо трудных условиях. Основными его компонентами является мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для юных спортсменов.

Решительность — это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые содержат элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности.

Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение. Юным спортсменам постоянно разъясняется, что без преодоления трудностей на тренировке они не могут достигнуть высот спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание – способность сохранять ясность ума, управлять своими действиями в условиях утомления, при неожиданных неудачах, а иногда даже при успехе, т.е. в ситуациях, типичных для соревнований по парусному спорту.

Особое место в морально-волевой подготовке занимает психологическая мобилизация яхтсмена перед стартом.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. – итоговым результатом является выполнение требований на судейского звания судьи по спорту	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	– Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе; спортсмены тренировочного этапа должны овладеть: – принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;	В течение года

		– основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; – обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); – способностью наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. – самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь: – самостоятельно составлять индивидуальные планы спортивной подготовки, включая годовой объем тренировочной нагрузки, а также ежемесячный; – самостоятельно составить конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки; – итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Психологическая подготовка	– формирование мотивации занятий парусным спортом; – формирование потребности в здоровом образе жизни, правильном питании, режиме сна и отдыха; – проведение досуговой деятельности - дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; – волевая подготовка. – развитие навыков саморегуляции; – управление стартовыми состояниями.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); – формирование потребности в правильном сбалансированном питании с учетом режимов физической нагрузки, энергозатрат, а также режимом отдыха и восстановления.	В течение года
2.3	Пропаганда физической культуры и спорта	– подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами парусного спорта; – участие в физкультурных мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни, активный	В течение года

		досуг и спортивное долголетие.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. (Мероприятия направлены на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою страну, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; – целевые экскурсии (к памятникам истории); – беседы о родном городе, улице, спортивной школе; – использование иллюстраций, – поощрение инициативы и стремления детей самостоятельно поддерживать порядок в ближайшем окружении, бережно относиться к общественному имуществу, добросовестно выполнять поручения, правильно вести себя в общественных местах; – воспитание уважения к ветеранам войны и труда, рассказывая о подвигах воинов, устраивая тематические праздники, приглашая ветеранов войн, героев труда.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5. Развитие морально-волевых личностных качеств			
5.1	Воспитание дисциплинированности	Строгое соблюдения правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера; отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всё это должен обращать внимание педагог.	...

5.2.	Интеллектуальное воспитание	– Интеллектуальное (умственное) воспитание, основными задачами которого являются: – овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; – воспитание умения анализировать приобретённый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; – развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной и социальной деятельности.	
5.3.	Приобретение социальных навыков	Спортивный коллектив является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: – в нравственном, умственном и физическом отношениях; – приобретает определённые социальные навыки. Конечной целью спортивного коллектива является подготовка его членов к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов. Спортивный коллектив даёт оценку поступкам, поведению, отношению к порученному делу того или иного юного спортсмена, что помогает ему разобраться в себе, в своём характере. Формирование спортивного коллектива — это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проводить походы, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.	
5.4.	Развитие волевых качеств	Личный пример тренера. Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такой действенный метод, как убеждение. Воспитание волевых качеств - формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.	

5.5.	Развитие инициативности	Инициативность состоит в способности к самостоятельным действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.	
5.6.	Развитие стойкости	Стойкость — это волевое качество, проявляющееся в особо трудных условиях. Основными его компонентами является мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для юных спортсменов.	
5.7.	Развитие решительности	Решительность — это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности.	
5.8.	Воспитание настойчивости и упорства	Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение. Юным спортсменам следует постоянно разъяснять, что без преодоления трудностей на тренировке они не могут достигнуть высот спортивного мастерства.	
	Воспитание выдержки и самообладание	Выдержка и самообладание – способность сохранять ясность ума, управлять своими действиями в условиях утомления, при неожиданных неудачах, а иногда даже при успехе, т.е. в ситуациях, типичных для соревнований по спортивному ориентированию. Как видно из изложенного, волевые качества достаточно разнообразны, и воспитание каждого из них требует конкретного подхода. Особое место в морально-волевой подготовке занимает психологическая мобилизация яхтсмена перед стартом. качества достаточно разнообразны, и воспитание каждого из них требует конкретного подхода. Особое место в морально-волевой подготовке занимает психологическая мобилизация яхтсмена перед стартом.	

Инструкторская и судейская практика

Представленная программа имеет цель подготовить не только яхтсменов, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила парусного спорта, а также

начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающие продвинутого уровня должны овладеть:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе физкультурной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, уровня подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляция, подвижные игры, спортивно-игровые тренажеры.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных яхтсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

На базовый уровень спортивно-оздоровительного этапа (далее – СОб) зачисляются желающие заниматься парусным спортом, достигшие возраста 9 лет, умеющие плавать, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие требования в соответствии с базовыми требованиями.

Общие задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма.
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям парусным спортом
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков (физических упражнений).
- Базовые знания в теоретической подготовке.
- Освоение основ техники в парусном спорте.
- Знакомство с материальной частью.
- Отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Организация подготовки

На первом году обучения проводится 3 учебно-тренировочных дня в неделю по два часа в день. Учебно-тренировочные дни чередуются с днями отдыха. Занятие проходит комплексно, сочетая учебно-тренировочное занятие по ОФП, а затем занятие по плаванию. Между занятиями установлен перерыв не менее 15 минут для переодевания и подготовки к следующему занятию. Один раз в неделю комплексное занятие включает теоретическое занятие, а затем ОФП.

Со второго года обучения проводится 3 - 4 тренировочных дня в неделю. При этом проводится не более двух учебно-тренировочных дней подряд. Общая продолжительность учебно-тренировочных занятий в один день не превышает 2 часа.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на этапе СОб является формирование и совершенствование общей выносливости, гибкости, быстроты и координации, и начальные навыки управления парусной яхтой.

Содержание учебно-тренировочного занятия на первом году обучения на этапе СОб включает: освоение яхты на воде и изучение базовых элементов управления парусной яхтой, прохождение тренировочной дистанции, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Направленность учебно-тренировочного процесса

Переходный период – октябрь-ноябрь

Основные цели периода: формирование групп, создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом периоде.

Основные задачи: мотивирование детей на углубленное изучение теории парусного спорта, функциональная и психологическая подготовка к регулярным тренировкам, профилактические мероприятия.

Подготовительный период – ноябрь-апрель

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: *обще-подготовительный и специально-подготовительный.*

Обще-подготовительный период – декабрь-февраль

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Специально-подготовительный период – март-апрель

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в обще-подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Соревновательный период – май-сентябрь

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, взаимодействие яхтсменов в экипаже. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: освоение элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает в себя следующие разделы:

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

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

передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и латкарманы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Программа подготовки яхтенных рулевых

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Основными задачами общей физической подготовки (ОФП) являются: воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

Для развития физических качеств применяются комплексы общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров, снарядов, предметов и без них, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) 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 запланированных результатов.

Техническая подготовка

Целью технической подготовки в парусном спорте является формирование у обучающихся двигательных навыков, позволяющих эффективно управлять материальной частью (яхтой) с использованием возможностей организма в условиях внешней среды. Работа над техникой осуществляется специальными средствами и методами с использованием всех принципов обучения: учебные пособия (теория), регламентированные упражнения в учебно-тренировочном процессе (целостный и расчлененный методы), изучение приемов путем наглядного показа техники, изучение приемов по видео и фото материалам, участие в спортивных соревнованиях

(подводящие, контрольные, отборочные, основные), работа над ошибками (разбор, анализ, исправление), соблюдение правил безопасности на берегу/воде/льду. Обязательная техническая программа по этапам спортивной подготовки по парусному спорту отражена в таблице

Обязательная техническая программа

Спортивно-оздоровительный этап		Техническая программа
Базовый уровень	до года	– Подготовка яхты к выходу на воду; – Отход и подход к месту базирования
	свыше года	– Управление яхтой в слабый ветер; – Демонстрация техники управления яхтой в средний ветер, повороты «оверштаг» и «фордевинд», огибание знаков.

Ежегодно на каждом уровне обучения сдается экзамен на квалификационное удостоверение яхтенного рулевого на право управления яхтой до 6 кв.м. парусности, до 12 кв.м. парусности, до 22 кв.м. парусности в зависимости от избранного класса яхт. Для обучающихся, получивших квалификационное удостоверение обязательен ежегодный зачет по темам, оговоренным ВФПС или экзаменационной комиссией Организации и/или федерацией парусного спорта города/области/края.

Тактическая подготовка

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Соревнования в парусном спорте представлены в виде серии гонок. Гонка – это скоростное прохождение спортсмена строго определенной дистанции. Существует множество видов дистанций, но принцип у всех один – продемонстрировать умение хождения под парусом различными курсами относительно ветра.

Курс судна относительно ветра – угол между направлением ветра и диаметральной плоскостью судна, то есть курсовой угол на точку горизонта, откуда дует ветер, выражающийся в угловых градусах или румбах. В зависимости от того, с какого борта дует ветер, различают курс правого и левого галса.

Курсы относительно ветра имеют собственные наименования. Всего различают 5 основных курсов: бейдевинд, галвинд, бакштаг, левентик и фордевинд. Самым быстрым курсом считается бакштаг, требует значительной технической и физической подготовки. Самый медленный, но сложный курс – бейдевинд. Он требует серьезной технической подготовки и настройки материальной части. Самым комфортным курсом является галфвинд, его часто называют «в полветра». Левентик (строго против ветра) служит для обозначения направления.

Овладение основами тактики:

- определение границ и особенностей района хождения, первые галсы короткие по 50-100 м, задача – старт, выход на курс, поворот;
- увеличение длины галсов до 300-500 м, задача та же – старт, выход на курс, поворот;

- увеличение длины галсов до 700-1000 м с использованием отрезков гоночной дистанции, соблюдение правил расхождения;
- хождение по укороченной дистанции (лабиринт по генеральному курсу 300-500 м), «раскладывание» галсов, выход на верхний и нижний знаки, обгибание знака по оптимальной траектории.

Классическая схема гоночной дистанции выглядит в виде треугольника, но также есть другие конфигурации – «восьмерка», «петля», «трапеция», «слалом».

Программный материал для занятий по виду спорта «парусный спорт» на базовом уровне спортивно-оздоровительного этапа подготовки

В спортивной подготовке обучающихся по виду спорта «парусный спорт» ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки.

На базовом уровне выделяют подготовительный, основной и переходный периоды подготовки юных обучающихся. В каждом периоде должны оптимально сочетаться физическая, специальная, теоретическая, психологическая виды подготовки, а также работа юных обучающихся с материальной частью.

Физическая подготовка.

Цель физической подготовки (ФП) юных обучающихся, занимающихся парусным спортом - создание необходимой базы для освоения специализированных двигательных навыков по управлению парусным судном, эффективного ведения парусной гонки, безопасности плавания под парусами, спортивного долголетия.

Система физической подготовки юных обучающихся по виду спорта «парусный спорт» 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 обучающегося 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.

Учебный материал по ОФП включает общеразвивающие упражнения (строевые, упражнения с предметами и без предметов, а также упражнения на развитие физических качеств - общей выносливости, быстроты, ловкости. Перечень упражнений, входящих в состав учебного материал по ОФП:

Общеразвивающие упражнения

1. Строевые упражнения: рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч,

руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

2. 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.

3. Упражнения с предметами:

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

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

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

- с гантелями: различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств

1. 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;

- лыжи: бег на лыжах по пересечённой местности; участие в соревнованиях на дистанциях 3 км;

- плавание: вольным стилем (без учета времени);

2. 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.

3. 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 (СФП)

Развитие специальной выносливости

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

Специальная выносливость на этапе начальной подготовки вырабатывается и совершенствуется средствами ФП: имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями от 5 мин в зависимости от позы, задач начального этапа и уровня подготовки обучающегося.

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.).

Развитие координации и ловкости. Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются средствами ФП: спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых спасжилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, 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.

Техника управления.

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 швертас 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 галси 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 на ветру от буйка, сдрейфовывая на него.

Подход к буйку кормой - выйти на ветер 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 к волне.

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.

Тактика гонок.

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

Лавировка - выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди-наветру; раскладка галсов – прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию - в зависимости от заходов ветра.

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

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

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

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

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

Настройка спортивной яхты. Обучение настройке спортивной яхты проводится в основном в индивидуальном порядке. 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. Индивидуальные упражнения: практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подборании, потравливании рейка (на «Оптимисте»), выборе и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выборе и потравливании оттяжки гика; смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты.

Упражнения в парах (при проведении данной работы): то же в парах с попеременным изменением настройки и сравнением полученного результата.

Практические методы настройки.

Индивидуальные упражнения. Практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подбирании, 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

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка (ПП) направлена на всестороннюю подготовку психики обучающихся для достижения высоких спортивных результатов в неблагоприятных условиях внешней среды и острой конкуренции.

ПП охватывает выработку свойств и качеств психики, необходимых для высокоэффективного управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки. Особенность данного вида подготовки заключается в том, что в ней используются, по большей мере, средства других видов подготовки, причем задачи решаются, как правило, комплексно. Например, выполнение упражнения на неустойчивой опоре может и должно решать комплексную задачу выработки специализированного чувства равновесия, включая такие компоненты, как ловкость, волевые усилия, мотивационные компоненты, навыки саморегуляции.

Психологическая подготовка включает в себя два раздела:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка (ОПП) Формирование мотивации занятий парусным спортом. Задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения юного обучающегося 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 обучающегося 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). СПП направлена на формирование и совершенствование у обучающегося свойств и качеств психики, позволяющих ему успешно управлять яхтой в условиях гонки и вести гонку, а также на обучение обучающегося 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:

- - 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.).

Следует учитывать, что работа по формированию вышеперечисленных специализированных восприятий (чувств) на базовом уровне подготовки должна проводиться с учетом возрастных особенностей юных обучающихся.

Тестирование и контроль на базовом уровне спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Итоговым условием перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки является выполнение контрольных нормативов

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Мальчики СОБ 1 год	Девочки СОБ 1 год	Мальчики СОБ 2 год	Девочки СОБ 2 год	Мальчики СОБ 3 год	Девочки СОБ 3 год
Выносливость	Бег 1000 м (время 6,10)	Бег 1000 м (время 6,30)	Бег 1000 м (время 5,50)	Бег 1000 м (время 6,20)	Бег 1000 м (время 5,50)	Бег 1000 м (время 6,20)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)	Приседания за 15 с (не менее 15 раз)	Приседания за 15 с (не менее 13 раз)	Приседания за 15 с (не менее 15 раз)	Приседания за 15 с (не менее 13 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин с (не менее 27 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин с (не менее 24 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин с (не менее 32 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин с (не менее 27 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин с (не менее 32 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин с (не менее 27 раз)
Количество соревнований	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	2-4
Выполнение разрядов					3 юн. разряд.	3 юн. разряд.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

Основной задачей подготовки обучающихся продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа является совершенствование техники в парусном спорте. Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм юных яхтсменов спортивной деятельности требует тщательного построения учебно-тренировочного процесса, распределение учебно-тренировочной нагрузки. Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке, спортивно-оздоровительные занятия проводятся по плаванию, ОФП, теоретической и специальной подготовке.

В этот период осуществляется углубленная работа по специальной парусной подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ

На продвинутый уровень зачисляются спортсмены, выполнившие требования в соответствии с контрольными нормативами, утвержденными базовыми требованиями, а также:

- успешно прошедшие курс базового уровня;
- проявившие способности к занятиям парусным спортом;

– не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Перевод спортсмена осуществляется приказом директора Учреждения по представлению тренера-преподавателя группы.

При этом представляются:

- удостоверение на право управления парусным судном (для рулевых);
- протоколы сдачи контрольных нормативов по видам подготовки;
- справка о прохождении медосмотра.

Задачи:

- Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактический, теоретический и психологической подготовки;
- Приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях по парусному спорту уровня первенства спортивной школы;
- Формирование спортивной мотивации;
- Укрепление здоровья.

Теоретическая подготовка

1. **Краткие сведения по истории парусного спорта.** Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России. Правила безопасности на территории яхт-клуба и на воде.

2. **Устройство яхт.** Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности. Виды яхт по конструкции корпуса, по тип' вооружения. Современные материалы и типы вооружения действующих юношеских классов.

3. **Устройство корпуса.** Наименование частей корпуса яхты, основные понятия. Конструкция швертбота на примере швертботов «Оптимист» и «Кадет». Корпус: киль, кильсон, транцевые доски, шпангоуты, емкости непотопляемости: шверт и швертовый колодец. Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля.

4. **Вооружение.** Типы вооружения: гафельное, рейковое, бермудское; кэт. шлюп.

5. **Рангоут, стоячий и бегучий такелаж.** Рангоутные "деревя": мачта, гик, гафель, спинакер-гик, шпрюйт (реек). Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, оттяжки, рифы.

6. **Паруса.** Материалы, применяемые для изготовления парусов. Конструкция паруса: полотнища, усиления (боуты, фаловые дощечки). Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и лат-карманы.

7. **Метеорология.** Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Скорость (сила) ветра: понятие о шкале Бофорта. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, о заходах и отходах ветра. Влияние береговой черты на поведение ветра. Простейшие методы определения основных параметров ветра.

8. **Понятие о течениях.** Течение на реке. Морские течения: приливы и отливы, морские «реки». Простейшие методы замеров течений.

9. **Понятие о волне.** Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Волны ветровые, мертвая зыбь. Влияние глубины и формы дна на волну.

10. **Элементы аэродинамики.** Парус как движитель и сопротивление. Понятие о подъемной силе, парус как крыло. Силы, действующие на яхту. Дрейф и назначение килля (шверта).

11. **Форма паруса и подъемная сила на различных курсах.** Взаимодействие парусов. Работа спинакера. Понятие об угле лавировки. Курс при попутном ветре и установка паруса.

12. **Техника управления яхтой.** Общие правила поведения на яхте, техника безопасности. Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Понятия: правый - левый галс, наветренный - подветренный, круче - полнее, выше - ниже, впереди - позади. Оптимальная установка парусов на различных курсах. Основные приемы: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Обязательные (зачетные) маневры: отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра. Правила буксировки яхт: прием и крепление буксировочного конца, управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца.

13. **Безопасность плавания.** Особые случаи на воде: действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Опрокидывание швертбота и действия экипажа по постановке судна на ровный киль. Действия по команде "человек за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели.

14. **Правила парусных гонок.** Назначение правил парусных гонок, действующие правила: международные и национальные. Какие регламентирующие документы относятся к правилам.

15. **Основные типы дистанций парусных гонок.** Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

16. **Гоночный комитет:** состав и функции. Протестовые комитеты и жюри.

17. **Основные правила на старте:** сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов. Фальстарты: индивидуальные и общие, действия фальстартовавшей яхты. Запрещенные действия на старте: пампинг, рокинг, скалинг, отталкивание от других яхт.

18. **Главные правила на лавировке.** Понятия: право дороги, уступать дорогу, правый - левый галс, наветренный - подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот оверштаг. Право яхты на поворот оверштаг от препятствия.

19. **Правила на полных курсах.** Правила обгона с наветра и с подветра. Права и обязанности яхты обгоняемой и яхты обгоняющей. Общее понятие о надлежащем курсе.

20. **Правила огибания знаков.** Определения: связанность, чисто позади - чисто впереди. Понятия: внутренний - наружный, место и уступить дорогу.

21. **Протест.** Порядок подачи протеста: флаг, оклик, действия протестующего на берегу после гонки.

22. **Элементарная тактика гонок.** Понятие о тактике. Определение и значение тактики в гонке. Виды тактики. Ветровая тактика и взаимодействие с противником. Взаимовлияние яхт. Понятие о ветровой тени и возмущенном воздушном потоке.

23. **Общие положения:** дистанция, ось лавировки, понятие лэйлайн, надлежащий курс.

24. **Варианты раскладки гласов на лавировке.** обработка заходов и отходов. Элементы взаимодействия с противником: верная подветренная позиция, позиции жесткого и свободного контроля.

25. **Взаимодействие яхт на полных курсах.** Элементы тактического контроля. Тактические правила обгона противника в зависимости от курса и расстояния от знака.

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

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

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

Практическая подготовка

Переходный период – ноябрь

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: функциональное и психологическое восстановление перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период – декабрь-апрель

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный период – февраль

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный период – март-апрель

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в обще подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – изучение элементов техники откренивания на тренажерах, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период – май-октябрь

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, повышение эффективности взаимодействия яхтсменов в экипаже, закрепить специфические ощущения – чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка спортсменов характеризуется применением большого количества подвижных игр, направленных на коррекцию развития основных физических качеств и психических процессов.

Развитие координации. Движение вперед и назад по левому и правому борту тренажера-симулятора (лодки) длиной 4,7м. Движение по канату на полу, путем переступания «носок-пятка».

Развитие гибкости. Попарное откренивание корпуса в положении «сидя» на борту тренажера-симулятора. Оттягивание имитатора гико-шкота «резиновый шнур в положении «стоя» и при опущенном корпусе».

Развитие внимания. Произнесение вслух номера. Указанного на карточке, сидящем в кокпите яхты. Упражнение по методике «Определение скорости распознавания цветов при зажигании сигнальной лампочки» Люшера путем определения цвета загорающейся лампочки.

Развитие скорости. Челночный бег с переноской эстафетной палочки 4*25м. Захватывание конца швартовочного троса, выбрасываемого тренером с расстояния 4 метра.

Развитие общих координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выполнение заданий на комплексное развитие функций памяти, внимания и силовой выносливости мышц туловища и конечностей.

Выполнение общеразвивающих упражнений в парах и в сцеплении

Активное использование поточного и переменного метода тренировки,

Применение также метода круговой тренировки с целью коррекции нарушений осанки и укрепления сводов стопы.

Использование беговых упражнений с целью развития кардио-респираторной системы на открытом воздухе.

Базовые упражнения аналогичны тем, которые даны на этапе начальной подготовки. Дополнительно рекомендуются следующие упражнения ОФП:

Упражнения на развитие силы:

- для рук – с набивными мячами (вес 1-4 кг) подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же - в парах;
- с гантелями (вес от 0,5-5 кг) – различные движения руками.
- для ног – максимальное количество приседания на одной и на обеих ногах;
- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера;

Упражнения на развитие координации:

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

Упражнения на развитие координации:

- спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в спасательных жилетах);
- гребля на сапборде стоя.

Специальная физическая подготовка.

В ходе специальной подготовки основной упор делается на развитие ориентировки в пространстве. Необходимо дифференцирование мышечных усилий и точности движений, которое сочетается с выполнением подготовительных упражнений к овладению техникой перемещения в лодке, быстрого реагирования на изменяющиеся сигналы внешней среды. Большое значение имеет использование разнообразного специфического для парусного спорта инвентаря: канатов, веревок, ручки руля, гика, скамейки – как образа уменьшенной площади опоры дна швертбота.

Развитие быстроты переключения внимания и устойчивости внимания в сбивающих условиях (звуки, зрительные сигналы).

Подводящие упражнения к сочетанию движений корпуса и рук, изменение положения головы в процессе работы рук и тела.

Развитие вестибулярной устойчивости посредством выполнения упражнений без зрительного контроля.

Дополнительно рекомендуются следующие упражнения СФП:

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- на тренажере – имитация протравливания триммера в системе дипауэра планки управления с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой;
- гребля на лодках/сапбордах в положении сидя в условиях «спокойной» воды и сильной волны;
- плавание 50-100 м.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

- на тренажере – имитация откренивания в различных позах, сериями по 5-10 минут, на примере типичного времени прохождения лавировки;
- проведение серии из 4-5 гонок по классической дистанции;
- плавание 400 м.

Техническая подготовка

На данном этапе упор в технической подготовке делается на совершенствование техники управления парусным снарядами – выполнение элементов техники (управление на разных курсах, повороты) в различных погодных и волновых условиях, прохождение гоночной дистанции с выполнением всех элементов гонки (старт, огибание знаков, финиш).

Также продолжается работа с материальной частью: уход, настройка, ремонт.

Техническая и тактическая подготовка в период выбора специализации – класса яхт начинает играть все большую роль в подготовке обучающегося. Одни и те же упражнения имеют общие цели и задачи в этих видах подготовки. Суть парусных соревнований – гонка парусных судов по заданной дистанции. Классическая гонка состоит из следующих участков дистанции: старт, 1-я лавировка, полные курсы, 2-я лавировка, полные курсы, финиш. В итоге умение грамотно «раскладывать гонку», есть главная задача технической и тактической подготовки.

Обязательная техническая программа

Спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень)	до трех лет	– демонстрация техники управления яхтой в сильный ветер; – участие в соревнованиях Санкт-Петербурга; – демонстрация техники управления яхтой в средний ветер, повороты «оверштаг» и «фордевинд», огибание знаков; – участие в соревнованиях; – демонстрация подъема яхты после опрокидывания.
--	-------------	---

Упражнения на дистанции

На старте:

- отработка пересечения стартовой линии по сигналу «старт открыт»;
- при фальстарте – отработка маневра «возвращение в стартовую зону» через огибание «концов» стартовой линии и повторный старт.

На лавировке:

- на галсе (острые курсы бейдевинд, крутой бейдевинд) – отработка правильного положения спортсмена в яхте, чувства скорости ветра;
- основные способы откренивания, согласованная работа по управлению яхтой, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда);
- техника обработки волны при различных ветровых условиях;
- техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра;
- поворот оверштаг – точный выход на знак; оптимальная траектория огибания, техника поворотов;
- отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности акватории).

На полных курсах:

- на галсе (курсы галфвинд, бакштаг, фордевинд) – техника набора скорости на порывах ветра, техника обработки волны;
- техника постановки парусов на данных курсах;
- поворот фордевинд - точный выход на знак, оптимальная траектория огибания, выход из поворота (смена курса).

На финише: расчет галсов для выхода на финишную линию, особенности тактической, физической, психологической подготовки на последнем участке дистанции.

Работа по материальной части на УТЭ включает в себя: приобретение навыков ремонта яхты, работу с композитными материалами (углепластик, карбон, эпоксидная смола), работу с электроинструментом, швейное дело (ремонт парусов), обработка скользящей поверхности корпуса, обучение морским узлам, технику безопасности.

Пример типовых учебно-тренировочных занятий по парусному спорту для группы СОп (до трех лет)

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по парусному спорту на водной акватории: 120 минут	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения)	10 мин
	Вооружение матчасти, выход на воду	10 мин
	Разминка построение лодок за капитаном команды, повороты оверштаг и фордевинд	10 мин
	Упражнение: подъем вверх, против ветра, длинные галсы (4 галса по 3 мин.)	15 мин
	Упражнение повороты фордевинды	10 мин
	Упражнение «Старт с вратарем» или «Заячий старт»	10 мин
	Старты (2 тренировочных, 3-й гоночный, дистанция 1 петля)	15 мин
	2 гонки по 15 минут (дистанция 1,2, финиш)	30 мин
	Выход из воды и упражнения на растяжку	10 мин

Тактическая подготовка

Освоение на практике выбора оси лавировки, выхода на лэйлайн, ведение швертбота надлежащим курсом, раскладка гласов на лавировке, обработка заходов и отходов. Тактические элементы взаимодействия с противником: выбор верной подветренной позиции, позиции жесткого и свободного контроля, взаимодействие яхт на полных курсах. Элементы тактического контроля. Тактические правила.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

На спортивно-оздоровительный этап свыше трех лет зачисляются обучающиеся, выполнившие требования в соответствии с базовыми требованиями, а также успешно прошедшие курс продвинутого уровня до 3-х лет, и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Задачи:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактический, теоретический и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по парусному спорту уровня первенства спортивной школы и муниципального образования;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Теоретическая подготовка

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

Классификация яхт:

- по назначению: яхты гоночные, крейсерско-гоночные, крейсерские - речные, озерные, морские, дневного плавания и яхты для дальних морских переходов;
- гоночная классификация: яхты олимпийских классов, классы международные, "признанные", национальные, яхты юношеских классов; классы свободные, формульные, монотипы;
- по форме корпуса: однокорпусные и многокорпусные (катамараны, тримараны);
- по конструкции корпуса: килевые яхты, швертботы компромиссы;
- по применяемым материалам: дерево (рейка, фанера, шпон), металл (сталь, АМГ), стеклопластик.

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

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

- швертовое устройство: швертколодец, конструкция и детали - основание, стенки, поворотный болт, кницы, планширь; крепление швертколодца к днищу и палубе; шверт, типы швертов: кинжальные, мечевидные, секторные; швертталы.
- рулевое устройство: постоянные рули - балансирные, полубалансирные, баллер, перо руля, петли, пятка, подпятник, гелмпорт, головка, румпель, удлинитель руля; использование штурвалов; навесные рули: рулевая (баллерная) коробка, подъемное перо, сорлинь, петли, шкворень.

Особенности конструкции и производства современных пластиковых яхт:

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

1.3. **Вооружение.** Общее. Типы вооружения.

- одномоачтовые: кэт, шлюп;

– двухмачтовые: кеч, иол, тендер, шхуна.

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства связи (общее описание): радиосвязь, интернет.

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

2. Метеорология.

2.1. *Ветер.* Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Структура воздушного потока. Скорость (сила) ветра: понятие о шкале Бофорта. Современные средства измерения ветра. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) - ослаблениях, заходах - отходах ветра. Влияние рельефа местности, береговой черты на скорость и направление воздушного потока. Облачная динамика: природа и типы облаков, циркуляция воздушного потока. Штормовые облака: признаки приближения шквалов и ураганов. Бризы: природа, суточный ход. Бризы дневные и ночные. Взаимодействие барического ветра и бризов. Практические методы определения основных параметров ветра.

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

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

3. Элементы аэродинамики и гидродинамики

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

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

Форма паруса и подъемная сила в зависимости от формы парусов, курса яхты. Взаимодействие парусов. Работа топовых стакселей типа балун. работа спинакера.

Выбор угла лавировки, выбор курса при попутном ветре.

4. Техника управления яхтой.

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

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

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

4.3. *Техника управления:* общие правила согласованной работы рулем и шкотами, взаимодействие членов экипажа. Техника выполнения основных приемов и маневров: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Особенности техники управления в зависимости от силы ветра и состояния акватории; управление яхтой в условиях штормовых и слабых ветров. Работа со спинакером.

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

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

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

4.5. *Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.*

5. Правила парусных гонок.

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

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

5.3. *Гоночный комитет:* состав и функции. Права гоночного комитета.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Элементарная тактика гонок.

Основные понятия. Определение тактики и ее значение в гонке. Дистанция, понятие "лэйлайн", ось лавировки, надлежащий курс.

6.1. *Ветровая тактика.* Раскладка галсов на лавировке и полных курсах в зависимости от направления и характера ветра: при постоянных, маятниковых ветрах, при крупных заходах, обработка заходов и отходов. Тактика в зависимости от других

особенностей дистанции: удаленность от берега, наличие/отсутствие бризов, течений, характер волны, расстояние между знаками.

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

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

7. Основы судовождения.

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

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

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

7.4. *Этика поведения яхтсмена на борту своей и чужой яхты, при заходе в чужие порты.*

7.5. *Сигнализация и средства связи.* Средства оповещения о запрещении выхода и входа в гавань. Сигналы штормового предупреждения. Флаги на яхте: кормовые флаги (государственный, военно-морской, спортивный, клубные вымпелы). Правила их подъема, несения и спуска на яхте. Флаг на клубной мачте. Правила подъема и спуска повседневные и в особых случаях. Салюты и приветствия. Современные средства связи на яхтах: радиосвязь, электронные средства определения координат.

8. Судовые работы

8.1. Эксплуатация яхты.

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

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

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

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

– Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером.

– Подготовка яхты к зимнему хранению.

9. Такелажное дело.

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

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

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

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

9.5. *Парусные работы.* Заплата на парусе из растительной и синтетической ткани. Установка люверсов, пришивка ликтросов. Нашивка (накладка, наклейка) номеров на паруса.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

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

Специальная физическая подготовка.

Развитие «чувства паруса и руля».

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

Совершенствование функции поддержания динамического равновесия.

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

Выполнение подводящих упражнений в парах.

Техническая подготовка

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

В технико-тактической подготовке акцент делается на работу с партнером, соперником, в паре, в группе (спарринги). Знание и умение применять правила парусных гонок для улучшения личных результатов (приемы приведения, уваливания, увод за лейлайн соперника) есть одна из сильнейших сторон подготовки спортсмена-гонщика.

На тренировочной дистанции:

Маневрирование перед стартом – борьба с соперниками за выгодную позицию, контроль за хронометражем/сигнальными флагами гонки, набор скорости с места.

Старт: совершенствование основных способов старта (правый/левый галс), маневрирование у стартовых знаков (избегание завалов), старт с хода/с места с пересечением линии точно по времени, контроль соперников согласно ППГ.

Лавировка: выбор позиции относительно соперников, контроль соперников из позиции наветренный/подветренный, чисто впереди/чисто позади, раскладка галсов - прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию в зависимости от заходов ветра, состояния «дороги» и действий соперников.

Огибание верхнего знака: расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом, тактика выхода на знак левым галсом, выбор оптимальной траектории для огибания знака, контроль соперников (внутренний/наружный).

Полные курсы: курс бакштаг и поворот фордевинд с полного курса на полный, контроль соперников (закрытие ветра с соблюдением правил парусных гонок), расчет галсов в зависимости от заходов ветра, состояния водной поверхности, действий соперников.

Огибание знака с полного курса на острый: борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку, выбор траектории огибания знака, тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции, выход в контролирующую позицию непосредственно после огибания знака и уход на второй круг.

Работа по материальной части повторяет объем программы на учебно-тренировочном этапе до трех лет.

Обязательная техническая программа

Спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень)	свыше трех лет	Демонстрация техники управления яхтой в сильный ветер; участие в соревнованиях по командным и матчевым гонкам
--	----------------	---

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

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

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

Пример типовых учебно-тренировочных занятий по парусному спорту для группы СОп (свыше трех лет)

Таблица 24

Занятие (бассейн): 180 минут	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения)	10 мин
	Вооружение матчасти, выход на воду	15 мин
	Разминка на воде по знакам: «восьмерки», оверштаги, восьмерки фордевинды, петли	20 мин
	Упражнение старт от знака с вратарем (на правом галсе и на левом галсе) 3 повторения	20 мин

	Старты тренировочные (с изменением стартовой линии относительно ветра)	20 мин
	Работа по дистанции на технику огибания знаков	20 мин
	3 гонки по 15 минут (дистанция, 1, ворота, 1, финиш)	45 мин
	Выход из воды, разоружение	10 мин
	Растяжка	10 мин
	Разбор тренировочного дня (ошибки, успехи, выводы)	20 мин

ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ НА ПРОДВИНУТОМ УРОВНЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе (продвинутый уровень)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	<i>Юноши УТЭ до 3-х лет</i>	<i>Девушки УТЭ до 3-х лет</i>	<i>Юноши УТЭ свыше 3-х лет</i>	<i>Девушки УТЭ свыше 3-х лет</i>
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10 мин 20 с)	Бег 2000 м (не более 12 мин 10 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 20 с)	Бег 2000 м (не более 12 мин 10 с)
	Плавание 400 м (без учета времени)	Плавание 400 м (без учета времени)	Плавание 400 м (без учета времени)	Плавание 400 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (не менее 11 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (не менее 11 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее 36 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее 36 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее 30 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Количество соревнований	2-6	2-6	4-8	4-8
Выполнение разрядов	не ниже 2 юн. разряда - III разряд	не ниже 2 юн. разряда - III разряд	не ниже III разряда - I разряд.	не ниже III разряда - I разряд.

Техника безопасности (для всех спортивно-оздоровительных этапов подготовки)

При организации спортивно-оздоровительного процесса в парусном спорте необходимо выполнять комплекс мер, направленный на его безопасное проведение. Обеспечение техники безопасности является одной из главных задач учебно-тренировочного процесса и выступления на соревнованиях.

Общие требования безопасности:

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;
- при проведении занятий необходимо учитывать возможность возникновения таких опасных факторов как: утопление, переохлаждение, травмы при падении, травмы при работе со снаряжением, травмы при выполнении упражнений без разминки;
- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения на берегу/воде, расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха;
- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи;
- в наличии должны быть исправные специализированные средства защиты (спасательные жилеты, наколенники, налокотники и т.п.), готовые к немедленному использованию. Не менее одного специально оборудованного тренерско-спасательного катера на каждые десять обучающихся, вышедших на тренировку на воде или спортивные соревнования;
- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение конкретной инструкции, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от учебно-тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом практических занятий:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие теоретический курс в необходимом объеме;
- тренер-преподаватель обеспечивает каждого обучающегося спасательными принадлежностями;
- обучающиеся и тренер-преподаватель должны проверить исправность необходимого снаряжения, комплектацию и правильность настроек снаряжения в соответствии с погодными условиями и задачами учебно-тренировочного процесса;
- обучающиеся должны получить разрешение выхода на акваторию у лица ответственного за выход;
- тренер-преподаватель должен сделать запись в журнале, выхода на воду;
- использовать вид личной спортивной экипировки в соответствии с погодными условиями.

Требования безопасности во время практических занятий:

- обучающиеся должны соблюдать правила пассивной безопасности (правила, позволяющие минимизировать риск аварийных ситуаций), личную дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя и правила управления яхтой;
- провести разминку;
- не находиться в опасной близости движения других яхт;
- в зависимости от погодных условий, для защиты от ожогов/солнечного удара/обморожений, необходимо использовать защитные средства (кремы и т.п.), надевать соответствующую одежду;
- неукоснительно соблюдать правила МППСС (международные правила предупреждения столкновения судов), ППВВП (правила плавания по внутренним водным путям РФ), ППГ (правила парусных гонок) и местных правил плавания.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- руководство всеми действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на тренера-преподавателя;
- обучающийся должен неукоснительно соблюдать правила активной безопасности (технические действия на устранение аварийной ситуации);
- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Учебно-тренировочные занятия можно продолжать только после исправления неисправности, замены спортивного инвентаря или разрешения тренера-преподавателя;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае/травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководителю организации.
- специальные занятия по преодолению аварийной ситуации заключаются в ее имитации на спокойной воде под контролем тренера-преподавателя и опытных спортсменов.

Требования безопасности после окончания занятий:

- по распоряжению тренера-преподавателя обучающиеся должны завершить учебно-тренировочный процесс;
- по возвращении из акватории тренер-преподаватель должен проверить по списку наличие всех обучающихся и заполнение вахтенного журнала, также сообщить обо всех происшествиях, если они имели место, руководству организации;
- если имеются признаки переохлаждения, то необходимо проделать легкие физические упражнения. По возможности принять теплый душ, насухо вытереться полотенцем и сразу же одеться;
- проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. При необходимости осуществить ремонт, замену, просушку оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

При проведении спортивных соревнований:

- в соответствии с Регламентом о проведении спортивных соревнований к стартам допускаются спортсмены соответствующего уровня подготовки и возраста, своевременно подавшие заявку на участие, имеющие медицинский допуск, уплатившие стартовый взнос и согласные с условиями проведения;
- обучающиеся моложе 18 лет допускаются к участию в спортивном соревновании только в сопровождении совершеннолетнего представителя;
- организаторы спортивных соревнований, судейская бригада и тренеры-преподаватели обязаны заранее ознакомить участников соревнований с правилами их проведения посредством специальной документации (Регламент о проведении соревнований, Гonoчная инструкция);
- участники спортивных соревнований обязаны неукоснительно соблюдать правила соревнований, в противном случае, возможны штрафные санкции, вплоть до дисквалификации спортсмена;
- на спортивных соревнованиях необходимо присутствие медицинского работника для оказания первой помощи пострадавшим.

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОГРАММЫ**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 №943 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 07.12.2022 №1164 «Об примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
4. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 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».
5. Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга от 08.05.2024 №376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».
6. Билл Гладстоун. Тактика парусных гонок . – М., 2014
7. Бонд Б. Справочник яхтсмена. – Л., 1989
8. Единая всероссийская спортивная классификация.
9. Ильин О.А. Стратегия и тактика в парусном спорте (матчевые гонки). – М.: ВФПС. 1998.
10. Ильин О.А., Калинин Л.А., Назаров В.Н., Николаев Б.Н.. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства– М.; 2005
11. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2007. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте (пер. с англ). – М.: ФиС, 1978
12. Мархай Чеслав. Теория плавания под парусами. –М., ФиС. 1963
13. Парусный спорт. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.
14. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных яхтсменов. Учебное пособие / Под ред. Томилина К.Г., Михайлова Т.В.
15. Проктор Я. Ветер, волнение, течения. -М.: ФиС, 1976
16. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1974
17. Твайнэйм Э. Стартовать, чтобы побеждать. М., ФиС, 1979
18. Теория и методика физического воспитания (в 2-х томах). Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. – М.: ФиС, 1976
19. Учение о тренировке (под ред. д-ра Дитриха Харрс). Пер. с нем.. – М.: ФиС, 1971
20. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. – М.: ФиС, 1971

Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство образования Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Всероссийская федерация парусного спорта (<https://rusyf.ru/>)
8. Специализированная периодическая литература и информация в Internet по парусному спорту