



СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«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 (ПЕДАГОГИЧЕСКИМ)
СОВЕТОМ
СПб ГБУ ДО СШОР по парусному спорту
«Крестовский остров»

от « 23 » 12 2025 г.

Протокол № 6/25

УТВЕРЖДАЮ

Директор

СПб ГБУ ДО СШОР по парусному спорту
«Крестовский остров»



В.А. Пушев

Приказ от « 23 » 12 2025 г. № 40-09

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «парусный спорт»**

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 14.11.2025 N 956 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утверждённой Приказом Министерства спорта РФ от 21.11.2023 N 838)

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - неограничен;
- этап высшего спортивного мастерства - неограничен

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	- стр.4
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	- стр. 4
1.1.	Краткая характеристика вида спорта «парусный спорт»	- стр. 4
1.2.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «парусный спорт»	- стр. 6
1.3.	Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы ..	- стр. 6
		-
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	- стр.7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	- стр.8.
2.2.	Объем Программы	- стр. 10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	- стр. 10
2.4.	Планируемый объем соревновательной деятельности	- стр. 13
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	- стр. 15
2.6.	Воспитательная работа	- стр. 17
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	- стр. 24
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	- стр. 27
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	- стр. 29
		-
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	- стр. 33
3.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «парусный спорт»	- стр. 35
3.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «парусный спорт»	- стр. 35
3.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»	- стр. 36
3.4.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»	- стр. 37
		-
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПАРУСНЫЙ СПОРТ»	- стр. 37
4.1.	Этап начальной подготовки	- стр. 38

4.2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- стр. 46
4.2.1.	Содержание программы для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки до трех лет	- стр. 46
4.2.2.	Содержание программы для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки свыше трех лет	- стр. 53
4.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	- стр. 61
4.4.	Этап высшего спортивного мастерства	- стр. 69
4.5.	Учебно-тематический план занятий спортсменов по парусному спорту	- стр. 71
		-
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	- стр. 75
5.1.	Техника безопасности (для всех этапов спортивной подготовки)	- стр. 81
		-
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	- стр. 83
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	- стр. 83
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	- стр. 86
		-
VII.	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	- стр. 87
	Список интернет-ресурсов	- стр. 88
	УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	- стр. 89
	Приложение 1 Учебный материал Программа для групп подготовки по квалификационным программам ВФПС «Рулевой парусной яхты с площадью паруса 6 м ² »; «Рулевой парусной яхты с площадью паруса 12 м ² »; «Рулевой парусной яхты с площадью паруса 22 м ² »	- стр. 89
	Приложение 2. Учебный материал общая физическая подготовка	- стр. 92
	Приложение 3 Учебный материал, специализированная физическая подготовка	- стр. 94
	Приложение 4 Рекомендации по организации психологической подготовки	- стр. 96

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в олимпийских, международных, национальных дисциплинах парусного спорта, а также в классах парусных досок, кайтбординг и сноукайтинг с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 956 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Программа позволит подготовить высококвалифицированных спортсменов для юношеских и юниорских спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга, а также сформировать резерв основного состава спортивных сборных команд России по парусному спорту. Так же Программа направлена на формирование у обучающихся положительного отношения к занятиям парусным спортом, развитие и саморазвитие личностных и физических качеств с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Краткая характеристика вида спорта «парусный спорт»

Вид спорта «парусный спорт» – олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении дистанции по воде при помощи парусного снаряжения, в частности яхты.

Парусная яхта состоит из двух основных частей – корпуса и вооружения. В корпусе яхты есть передняя часть (нос) и задняя (корма). Сверху корпус закрыт палубой, в которой для размещения экипажа, состоящего из одного, двух или трех человек, в зависимости от класса яхты, сделаны вырезы-кокпиты. Передняя часть палубы называется баком, кормовая - ютом, а средняя - шканцами. К вооружению яхты относятся паруса, рангоут и такелаж. Во время состязаний гонщики используют паруса.

Спортивные дисциплины вида спорта «парусный спорт» определяются Санкт-Петербургским государственным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по парусному спорту «Крестовский остров», реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины Организации вида спорта «парусный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
------------------------------------	---------------------------------

класс - 470	038	007	1	6	1	1	Я
класс - 470 - смешанный	038	059	1	6	1	1	Я
класс - 29-й	038	046	1	8	1	1	Я
класс - 49-й	038	008	1	6	1	1	А
класс - 49-й FX	038	047	1	6	1	1	Б
класс - Европа	038	001	1	8	1	1	Я
класс - Лазер-стандарт	038	005	1	6	1	1	А
класс - Финн	038	009	1	6	1	1	А
класс - 420	038	010	1	8	1	1	Я
класс - Зум 8	038	012	1	8	1	1	Н
класс - командные гонки	038	041	1	8	1	1	Н
класс - Лазер-радиал	038	017	1	6	1	1	Я
класс - Лазер 4.7	038	016	1	8	1	1	Н
класс - Луч-мини	038	019	1	8	1	1	Н
класс - Луч-радиал	038	020	1	8	1	1	Я
класс - Луч	038	021	1	8	1	1	Я
класс - Оптимист	038	024	1	8	1	1	Н
класс - Кадет	038	013	1	8	1	1	Н
класс - SB20	038	054	1	8	1	1	Л
класс - парусная доска IQF	038	057	1	6	1	1	Я
класс - доска с крылом	038	065	1	8	1	1	Я
класс – парусная доска Техно	038	045	1	8	1	1	Н
класс - парусная доска Фанборд	038	028	1	8	1	1	Я
класс - кайтбординг курс-рейс	038	027	1	8	1	1	Я
класс - кайтбординг - пара смешанная - Формула кайт	038	058	1	6	1	1	Я
класс - сноукайтинг курс-рейс - доска	038	050	3	8	1	1	Я
класс - сноукайтинг курс-рейс - лыжи	038	051	3	8	1	1	Я
класс - буер DN	038	034	3	8	1	1	Я
класс - буер Ледовый оптимист	038	035	3	8	1	1	Н

1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «парусный спорт»

Спортивные соревнования по парусному спорту обычно проходят в яхтах одинаковой конструкции и состоят из одной или серии гонок, которые вместе называются регата. По каждой гонке каждая яхта занимает какое-то место, и этой яхте присваивается число очков согласно ее месту в гонке. Победителем регаты становится тот, кто наберет большее число зачетных очков по результатам гонок, из которых состоит регата.

Яхты для спортивных соревнований обычно строятся по одной конструкции и по правилам класса. Такие яхты объединяются в один класс.

Тем не менее, яхты в каждом классе могут отличаться друг от друга и по-разному настраиваться. На яхтах можно менять наклон и изгиб мачты, аэродинамическую форму паруса, угол паруса к яхте и к ветру, наклон яхты и еще ряд параметров. Материал и раскрой паруса также может отличаться. Скорость яхты очень сильно зависит от настроек, техники управления и качеств экипажа. Каждый экипаж настраивает свою яхту под свои вес, рост и манеру управления, а также - под конкретные условия волны, силы ветра и курс яхты.

1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

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

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

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по парусному спорту «Крестовский остров» (далее – Учреждение) разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (приказ Минспорта России от 21.11.2023 № 838), совокупности требований к спортивной подготовке, представленных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (приказ Минспорта России от 14.11.2025 № 956).

В процессе разработки Программы использовались:

- правила по виду спорта «парусный спорт», включенные во Всероссийский реестр видов спорта;
- результаты мониторинга образовательных показателей обучающихся в Учреждении;
- 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.

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

- направленность Программы на максимально возможные (высшие) 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 спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного 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 спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач);
- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки,

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 спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, 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).

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 этапах многолетней подготовки обучающихся по парусному спорту.

Программа является основным документом Учреждения при организации и проведении 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 позволяет тренерам-преподавателям строить четкую структуру учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов и в тоже время творчески подходить к учебно-тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе тренировок, учитывая особенности различия классов парусного спорта.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 2)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или), исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом, при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «парусный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления	Наполняемость (человек)
Начальной	2-3	до одного года	9	12-24

подготовки		обучения		
		свыше одного года обучения	10	12-24
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	3-5	до трех лет обучения	11	6-12
		свыше трех лет обучения	14	6-10
Совершенствования спортивного мастерства	-	до одного года обучения	14	2-7
		свыше одного года обучения:	15	2-7
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	15	1-6
		свыше одного года обучения	16	1-6

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься парусным спортом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на данном этапе.

Уровень квалификации на период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) - III юн., II юн., I юн. Разряды, на период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) - III, II, I разряды.

Наполняемость групп определяться Учреждением планом комплектования с учетом требования техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивной группе.

2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам и этапам 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 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.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» указан в таблице №3. Для этапов: начальной подготовки годовой объем учебно-тренировочной нагрузки может быть снижен на 25% от максимального, на учебно-тренировочном этапе до трех лет на 28% от максимального, на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет - объем нагрузки может быть снижен на 23%, на этапе совершенствования спортивного мастерства – на 17% и на этапе высшего спортивного мастерства, объем учебно-тренировочной нагрузки может быть сокращен не более чем на 25 %. Учебно-тренировочный, соревновательный и восстановительный процесс реализуется спортсменом в период учебно-тренировочных мероприятий и на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия:

Годичный тренировочный цикл, состоит из двух тесно взаимосвязанных периодов: межсезонного и летнего (навигационного).

Межсезонный период проходит с середины октября по май.

Навигационный период: с мая по середину октября.

Начиная с этапа начальной подготовки, в процессе обучения юные спортсмены должны овладеть необходимыми знаниями и практическими навыками управления парусным судном, необходимыми для совершенствования избранной спортивной специализации. Все занятия делятся на теоретические и практические.

На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания, как для успешного освоения спортивной специальности, так и обязательные для гармоничного развития личности. К ним относятся широкие сведения общекультурного и исторического характера, знакомство с традициями, морской культурой, правилами безопасности и т.п.

В ходе практических занятий обучающиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные тактические приемы, технические умения, действия, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

По характеру практические занятия можно условно разделить на основные и дополнительные. К первым относятся спортивные тренировки на воде (СП), а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП). Ко вторым относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП), практические занятия по работе с материальной частью, психотренинг (идеомоторные тренировки, аутотренинг).

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом класса яхты (парусной доски) в парусном спорте (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

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

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

2.4. Планируемый объем соревновательной деятельности

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

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки спортсменов.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

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

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовке.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Точное количество планируемых соревнований зависит от дисциплины парусного спорта и индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «парусный спорт» представлены в таблице №5.

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	3	5	6
Отборочные	1	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	3	4

Следует сказать, что достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными Календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, составленных на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией парусного спорта, правилами соответствующих дисциплин парусного спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «парусный спорт» (далее – учебно-тренировочный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

Представленные в учебно-тренировочном плане 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.

Годовой учебно-тренировочный план Учреждения по парусному спорту в часах представлен в таблице №6.

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех		
				лет	лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	6	2	2		
1.	Общая физическая подготовка	94 - 150	109 - 166	140 - 218	145 - 234	177 - 212	212 - 216
2.	Специальная физическая подготовка	35,25 - 47	51 - 68	113 - 157	157 - 351	456 - 549	549 - 815
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4,5 - 6	20 - 29	29 - 52	65 - 79	79 - 140
4.	Техническая подготовка	42 - 69	68 - 112	114 - 196	131 - 234	176 - 212	212 - 217
5.	Тактическая подготовка	5 - 11	10 - 16	26 - 48	48 - 98	75 - 106	85 - 100
6.	Теоретическая подготовка	20 - 31	30 - 42	35 - 50	50 - 58	47 - 60	66 - 100
7.	Психологическая подготовка	10 - 21	16 - 25	33 - 48	48 - 78	65 - 108	49 - 100
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,5 - 2	1,5 - 2	2 - 4	4 - 6	10 - 12	12 - 10
9.	Инструкторская практика	0,75 - 1	1,5 - 2	2 - 4	4 - 5	13 - 15	15 - 25
10.	Судейская практика	0,75 - 1	1,5 - 2	2 - 4	4 - 5	11 - 13	13 - 20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5 - 2	3 - 4	2 - 4	4 - 6	13 - 15	15 - 25
12.	Восстановительные мероприятия	0,75 - 1	2,25 - 3	2 - 3	3 - 10	16	16 - 48
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	1040-1248	1248-1664

2.6. Воспитательная работа

Воспитание спортсменов является первой и главной задачей любого тренера, Успех воспитательной работы в огромной степени зависит от личности тренера, от его умения сочетать свои усилия с воспитательным воздействием семьи, школьного и спортивного коллективов.

Немалое значение имеет и форма воспитательной работы; она должна быть интересной, активной, живой, творческой. В воспитательной работе со спортсменами нет места формализму, демагогии, скучным рассуждениям общего характера, «разжёвыванию» прописных истин. Такая работа идёт в процессе спортивной деятельности коллектива: тренировках, общении до и после тренировки, совместных проведениях праздников, походах, обсуждении того или иного события. Участие в соревнованиях класса, школы, района способствует развитию чувства чести коллектива, закладывает основу патриотизма.

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 тоже 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 соблюдение 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 (таблица 7)

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе; <p>спортсмены тренировочного этапа должны овладеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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); – 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. <p>Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	В течение года

		сбалансированном питании с учетом режимов физической нагрузки, энергозатрат, а также режимом отдыха и восстановления.	
2.3	Пропаганда физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами парусного спорта; – участие в физкультурных мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни, активный досуг и спортивное долголетие. 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>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.</p> <p>(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)</p>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 воин, героев труда. 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, 	В течение года

		<p>воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов. 	
5. Развитие морально-волевых личностных качеств			
5.1	Воспитание дисциплинированности	<p>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.</p>	...
5.2.	Интеллектуальное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Спортивный коллектив является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов. В коллективе спортсмен развивается всесторонне:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в нравственном, умственном и физическом отношениях; – приобретает определённые социальные навыки. <p>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.</p> <p>Формирование спортивного коллектива — это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер.</p> <p>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.</p>	

5.4.	Развитие волевых качеств	<p>Личный пример тренера. Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такой действенный метод, как убеждение.</p> <p>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.</p> <p>Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.</p>	
5.5.	Развитие инициативности	<p>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.</p>	
5.6.	Развитие стойкости	<p>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.</p>	
5.7.	Развитие решительности	<p>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.</p>	
5.8.	Воспитание настойчивости и упорства	<p>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.</p>	

	<p>Воспитание выдержка и самообладание</p>	<p>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.</p> <p>Особое место в морально-волевой подготовке занимает психологическая мобилизация яхтсмена перед стартом. качества достаточно разнообразны, и воспитание каждого из них требует конкретного подхода.</p> <p>Особое место в морально-волевой подготовке занимает психологическая мобилизация яхтсмена перед стартом.</p>	
--	--	---	--

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 8)

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;
- анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План-график
антидопинговых информационно-образовательных
мероприятий на _____ год

Таблица 8

№ п/п	Вид спорта	Тип мероприятия	Дата проведения	Целевая аудитория	Количество участников	Тема для освещения (в соответствии с МСО и ОАП*)	Место проведения	Ответственный исполнитель (ФИО лектора)
1	Парусный спорт	семинар	24.01.20__	Спортсмены и тренеры этапов НП		Виды нарушений антидопинговых правил;		
2	Парусный спорт	лекция	17.02.20__	Спортсмены этапов УТЭ		процедура допинг-контроля		
3	Парусный спорт	лекция	22.03.20__	Спортсмены этапов НП		РУСАДА детям		
4	Парусный спорт	семинар	20.04.20__	Спортсмены этапов УТЭ, ССМ и ВСМ		Виды пулов тестирования; Основы работы в системе ADAMS;		
5	Парусный спорт	семинар	23.05.20__	Спортсмены этапов УТЭ, ССМ и ВСМ		Программа для дисквалифицированных спортсменов		
6	Парусный спорт	семинар	14.06.20__	Спортсмены и тренеры		Программа для спортсменов, состоящих в пулах тестирования		
7	Парусный спорт	семинар	18.07.20__	Спортсмены и тренеры		Программа для спортсменов сборных команд РФ		
8	Парусный спорт	семинар	24.08.20__	Спортсмены и тренеры		Программа для спортсменов региональных сборных команд		
9	Парусный спорт	лекция	15.09.20__	Спортсмены этапов НП		запрещенный список и терапевтическое использование;		
10	Парусный спорт	лекция	19.10.20__	Спортсмены этапов УТЭ		Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил.		
11	Парусный спорт	лекция	08.11.20__	Спортсмены этапов НП		Ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.		
12	Парусный спорт	лекция	13.12.20__	Спортсмены этапов УТЭ и НП		Особенности проверки лекарственных препаратов в стране проведения международного соревнования;		

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только яхтсменов высокого уровня, 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 тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа 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.

Спортсмены 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.

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. Могут самостоятельно составить конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в судействе в спортивных организациях в роли судьи (таблица 9).

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики для спортсменов

Таблица 9

Содержание	Сроки исполнения и задействованный контингент учащихся
Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса	В течение года на всех этапах учебно-спортивной подготовки
Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в Учреждении	Согласно Календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий Учреждения на этапах ССМ и ВСМ

Составление рабочих планов по микроциклам тренировочного процесса, конспектов тренировочных занятий	В течение года на этапе ВСМ
Подготовка мест тренировочных занятий и спортивного инвентаря	В течение года на этапах УТ и ССМ
Подготовка мест и спортивного инвентаря для проведения спортивных соревнований	Согласно Календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий Учреждения на этапе ВСМ
Проведение подготовительной и заключительной части тренировочных занятий	В течение года на этапах УТ ССМ
Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах	В течение года на этапе ВСМ
Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований уровня Учреждения	Согласно Календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий Учреждения на этапах УТ и ССМ
Организация проведения соревнований уровня учреждений. Практика судейства городских соревнований	Согласно Календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий Учреждения на этапах ССМ
Организация проведения соревнований муниципального и межмуниципального уровня	Согласно Календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий Учреждения на этапах ВСМ
Участие в судействе соревнований в судейском секретариате. Ведение документации соревнований	Не менее одного раза в год на этапах ССМ, ВСМ
Судейство в должности главного судьи на соревнованиях уровня учреждения	Не менее одного раза в год на этапе ВСМ

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

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе спортивной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица 10).

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;
- 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, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном 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.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

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.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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.

Таблица 10

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики парусного спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно - гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам повышение эффективности тренировки разминки, предупреждение перенапряжения и травм рациональное построение	упражнения на растяжение	3 мин
		разминка	10— 20 мин
		массаж	5— 15 мин (разминание 60%)

	тренировки и соответствие её объёма и интенсивности физическому состоянию организма юных спортсменов	искусственная активация мышц	растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43 °С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3— 8 мин
		Психорегуляция мобилизующий направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные функции кардиореспираторной системы, лимфа циркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений—ходьба дыхательные упражнения душ—тёплый / прохладный	8— 10 мин
Через 2— 04 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8— 10 мин
		Душ—тёплый / умеренно холодный тёплый	5— 10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от стартов день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок профилактика перенапряжений	Упражнения СФП восстановительное направленности	Восстановительная тренировка туризм
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки

		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок	Средства те же, что и после микроцикла применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «парусный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «класс - Оптимист», «класс - парусная доска Техно», «класс – буер Ледовый оптимист»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «парусный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

– совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица 11

№ 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	
			7.21	7.45	5.50	6.20
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	25	22
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7
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	

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 1000 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	
			13	7
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
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	
			13	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 50 м	мин, с	не более	

			8.15	9.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			218	183
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			7.30	8.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт»

В таком сложно-координационном виде спортивной деятельности, каким является парусный спорт, высокий результат обеспечивается эффективным функционированием системы «человек – экипаж – яхта». Поскольку «человеческий фактор» в гонке может проявиться только через посредничество «яхты», материальная часть: ее качество, настройка, умение подготовить лодку и «выжать» из нее максимальные скорости навсегда останется важнейшим фактором успеха.

Планируя подготовку яхтсмена, тренер исходит из понимания того, что уровень тренированности, спортивная форма – результат всесторонней и системной подготовки индивида.

Высокая насыщенность парусного спорта разнообразной деятельностью, потребность в освоении яхтсменами большого объема новых знаний, выработке умений и навыков требует внедрения новых образовательных технологий, «сопряженных» методов воздействия, «бригадных» методов организации труда

высококвалифицированных специалистов, использования «деловых игр», тренажеров, новейших достижений науки и техники.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Все упражнения объединяют в четыре группы: обще-подготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности юнцов для девочек и мальчиков от 9 до 17 лет отражены в таблице № 15.

Благоприятные периоды развития двигательных качеств детей 9-17 лет

Таблица № 15

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст обучающегося, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+								
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

4.1. Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки (далее – НП) зачисляются желающие заниматься парусным спортом, достигшие возраста 9 лет, умеющие плавать, не имеющие

медицинских противопоказаний и выполнившие требования в соответствии с нормативами.

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 НП 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 НП включает: освоение яхты на воде и изучение базовых элементов управления парусной яхтой, прохождение тренировочной дистанции, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

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 "деревя": мачта, гик, гафель, спинакер-гик, шпрюйт (реек). Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, оттяжки, рифы. Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов. Конструкция паруса: полотнища, усиления (боуты, фаловые дощечки). Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и лат-карманы.

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** (Приложение 1).

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 (приложение 2).

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 (приложение 3).

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 № 16

Обязательная техническая программа

Таблица № 16

Этапы и периоды спортивной подготовки		Техническая программа
Этап начальной подготовки	до года	<ul style="list-style-type: none">– Подготовка яхты к выходу на воду;– Отход и подход к месту базирования;– Управление яхтой в слабый ветер.

	свыше года	– Демонстрация техники управления яхтой в средний ветер, повороты «оверштаг» и «фордевинд», огибание знаков.
--	------------	--

Ежегодно на каждом этапе 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 (лабиринг по генеральному курсу 300-500 м), «раскладывание» галсов, выход на верхний и нижний знаки, огибание знака по оптимальной траектории.

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

Пример типового учебно-тренировочного занятия по плаванию
для группы НП 1-2 года обучения

Таблица № 17

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
	Разминка на суше (подводящие упражнения)	5 мин

Занятие (бассейн): 60 минут, 1000-1200 м	Разминка в воде 150-200 м (25 м кроль + 25 м на спине)	10 мин
	Плавание с доской на ногах 100-150 м	5 мин
	Упражнения «с подменной гребка» 100-150 м	5 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 400 м	12 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 100-150 м	8 мин
	Ускорение кролем на груди 2×25 м / 25 м свободно на спине	10 мин
	Подвижные игры в воде	5 мин

Пример типового учебно-тренировочного занятия по парусному спорту
для группы НП 1-2 года обучения

Таблица № 18

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по парусному спорту на водной акватории (класс яхт «Оптимист»): 120 минут	Построение, объяснение задач занятия	5 мин
	Подготовка яхты к выходу, выход на воду	15 мин
	Движение курсом галфинд с поворотами оверштаг	10 мин
	Упражнение «Восьмерка» с огибанием знаков	15 мин
	Тренировочные старты	15 мин
	Отработка поворотов по сигналу тренера	10 мин
	Тренировочные гонки	20 мин
	Подъем и разоружение яхт	15 мин
	Построение, разбор занятия, подведение итогов занятия	15 мин

Пример типового учебно-тренировочного занятия по общефизической
подготовке для группы НП 1-2 года обучения

Таблица № 19

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по ОФП (стадион, спортивный зал): 60 минут	Разминка (различные виды ходьбы, бег трусцой, беговые упражнения)	10 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	10 мин
	Упражнения на пресс	10 мин
	Упражнения на координацию	10 мин
	Смешанное передвижение (ходьба / бег 1 км)	10 мин
	Общеразвивающие упражнения (на руки)	10 мин

Пример типового учебно-тренировочного занятия по общефизической
подготовке для группы НП 3-4 года обучения

Таблица № 20

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по ОФП (стадион, спортивный зал): 60 минут	Разминка (свободный бег, беговые упражнения)	8 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	7 мин
	Упражнения на пресс	10 мин
	Упражнения на координацию	10 мин

	Спортивные игры	10 мин
	Упражнения на развитие силы	10 мин
	Непрерывный свободный бег 1 км	5 мин

ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ.

Итоговым условием перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки является выполнение контрольных нормативов (таблица 21)

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

Таблица 21

Развиваемое физическое качество	Мальчики НП 1 год	Девочки НП 1 год	Мальчики НП 2 год	Девочки НП 2 год	Мальчики НП 3 год	Девочки НП 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)					
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)
Скоростно-силовые 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.

4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основной задачей подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее - УТЭ) является совершенствование техники парусного спорта. Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм юных яхтсменов спортивной деятельности требует тщательного построения учебно-тренировочного процесса, распределение учебно-тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах. Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке. Учебно-тренировочные занятия проводятся по плаванию, ОФП, теоретической и специальной подготовке.

В этот период осуществляется углубленная специализация по специальной парусной подготовке, при планировании учебно-тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи.

4.2.1. Содержание программы для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки до трех лет

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие требования в соответствии с контрольными нормативами (Таблица 11), а также:

- успешно прошедшие курс начальной подготовки;
- проявившие специальные способности к занятиям парусным спортом;
- выполнившие 3-1 юношеский разряд;
- не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Перевод спортсмена осуществляется приказом директора Учреждения по представлению тренера 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, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- Выбор специализации – класса яхт;
- 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: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный 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 загоряющейся 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 снарядом – 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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация техники управления яхтой в сильный ветер; – участие в соревнованиях по командным гонкам; – 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 плаванию
для группы УТЭ (до трех лет)

Таблица № 23

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.

4.2.2. Содержание программы для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки свыше трех лет

На учебно-тренировочный этап свыше трех лет зачисляются обучающиеся, выполнившие требования в соответствии с контрольно-переводными нормативами, а также успешно прошедшие курс учебно-тренировочного этапа до 3-х лет, выполнившие спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Задачи:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической 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, галюн. Кокпит - открытый, глухой, само отливной. Типы килей. Швертовое устройство: типы швертов, конструкция швертового колодца. Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля. Емкости непотопляемости.

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

- швертовое устройство: швертколодец, конструкция и детали - основание, стенки, поворотный болт, кницы, планширь; крепление швертколодца к днищу и палубе; шверт, типы швертов: кинжальные, мечевидные, секторные; шверттали.
- 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 гелкоута, стекломатов, заделка швертового колодца; соединение корпуса и палубы.

1.3. Вооружение. Общее. Типы вооружения.

- одномачтовые: кэт, шлюп;
- двухмачтовые: кеч, иол, тендер, шхуна.

1.4. Рангоут. Типы вооружения по рангоуту: гафельное, рейковое, бермудское. Рангоутные "дерева". 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 киля или шверта. Элементы центровки яхты: центр парусности, центр бокового сопротивления, их взаимное положение.

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

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

Выбор угла лавировки, выбор курса при попутном ветре.

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. Общие. 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 скученности 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 рубмы

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 лейлайн 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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 плаванию для группы УТЭ (до 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

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 24

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.

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие на предыдущих этапах требования в соответствии с Таблицей 13, а также:

- выполнившие (подтвердившие) норматив КМС;
- сдавшие экзамены и получившие права яхтенного рулевого;
- сдавшие нормативы по СФП/ОФП, включая норматив по плаванию;
- проявившие выраженное желание заниматься парусным спортом и обладающие специальными способностями;
- вошедшие в состав сборной команды не ниже спортивной сборной команды Санкт-Петербурга.

Перевод спортсмена осуществляется приказом директора СПб ГБУ «Спортивная школа по парусному спорту «Крестовский остров» по представлению тренера с предъявлением:

- классификационной книжки спортсмена;
- удостоверения на право управления парусным судном (для рулевых);
- результатов сдачи нормативов по видам подготовки;
- результатов медосмотра.

Основной задачей учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) является дальнейшее совершенствование специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов по парусному спорту в различных ветровых условиях на различных акваториях.

Структура годового цикла на ССМ остается такой же, как на УТЭ. Основной принцип обучения – специализированная подготовка по парусному спорту с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. Планирование всей подготовки и конкретное распределение учебно-тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с установленной в парусном спорте периодизацией и направленностью учебно-тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла. Годичный цикл строится с учетом календаря основных спортивных соревнований. Значительно увеличивается объем специальных нагрузок и количество спортивных соревнований в парусном спорте.

Построение недельных микроциклов основано на использовании принципов: комплектности (проведение тренировок в различных условиях), концентрации (увеличение тренировочных нагрузок для совершенствования определенного навыка), волнообразности (определенное чередование различных по величине тренировочных нагрузок), моделировании (частичное или целое воспроизведение программы соревнований).

При подготовке в парусном спорте на этапе ССМ увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности обучающихся применяются медикаментозные и физиотерапевтические средства. Учебно-тренировочные занятия на данном этапе способствуют созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся на следующем этапе многолетней подготовки. Используются такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма обучающегося на средних объемах работы, приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности предусматривается рациональное чередование интенсивных нагрузок

с компенсаторными и восстановительными тренировками. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие на предыдущих этапах спортивной подготовки требования

в соответствии с нормами контрольно-переводных испытаний, а также выполнившие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (КМС), вошедшие в состав сборной команды субъекта Российской Федерации.

Задачи:

- Повышение уровня теоретических знаний (правила парусных гонок);
- Совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;
- Стабильность результатов на всероссийских спортивных соревнованиях;
- Приобретение соревновательного опыта в стартах уровня Кубка и чемпионата России;
- Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- Укрепление здоровья.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Обучение ведется по углубленной программе подготовки яхтенных рулевых.
Задача: продолжение изучения теории плавания спортивного парусного судна.

1. *Гидродинамическое сопротивление корпуса спортивного судна.* Силы, действующие на яхту во время движения, виды сопротивления, волновое сопротивление, сопротивление формы корпуса яхты, методы снижения всех видов сопротивления, влияние крена на скорость движения яхты, зависимость скорости судна от его длины, число Фруда, гидродинамический режим плавания спортивных судов, плавание с попутной волной, плавание против волны, дифферент, поперечная остойчивость.

2. *Элементы аэродинамика паруса.* Аэродинамика паруса, понятие о ламинарном и турбулентном потоках, виды аэродинамического сопротивления паруса, зависимость аэродинамической силы от профиля паруса, угол атаки паруса, взаимодействие мачты и паруса, взаимодействие грота и стакселя, управление спинакером, особенности управления парусами на различных курсах и при различной силе ветра, виды парусных тканей.

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

4. *Метеорология гоночной дистанции.* Ветер на гоночной дистанции – практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции: барический ветер, бризы, местные ветры, их взаимодействие; облачная динамика: воздушные потоки, направление, особенности распространения на поверхности воды; влияние препятствий на направление и скорость воздушного потока; берег и дистанция: удаленность (близость) берега, особенности местности: гористый, плоский берег, наличие условий для образования мощных бризов и их влияние на ветровой поток на дистанции.

Ветер и яхта – понятие о заходе и отходе ветра, типы заходов и тактика: постоянные, нарастающие, уступающие, стохастические (беспорядочные); методы определения изменений направления ветра: механические ветроуказатели, зрительная и тактильная ориентировка («чувство ветра»); гоночный компас: его устройство, возможности, использование гоночного компаса на дистанции; выбор тактики в зависимости от типа захода; осциллирующие ветра, их природа и основные характеристики, выбор тактики в зависимости от периода «качания» и других особенностей осциллирующего ветра.

Течения – влияние течения на скорость и направление движения яхты; простейшие методы измерений течения на дистанции; течение и ветер – вычисление результирующей и выбор тактики.

Анализ акватории гонок – практические методы получения значимой информации о дистанции предстоящих гонок; простейшие методы фиксирования полученных данных.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Программа для групп подготовки яхтенных рулевых.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Переходный период – ноябрь

Основные цели: 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: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный период – декабрь-февраль

Основные цели: 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: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в 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, закрепление специфических 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.

Содержание работы: изучение элементов техники управления яхтой в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной и силовой выносливости, повышение уровня ощущения яхтсменом изменения скоростных характеристик яхты на различных курсах относительно ветра при изменении условий окружающей среды, освоение различных методов изменения настройки яхты, тренировка быстроты выполнения маневров, скоростной выносливости.

Интегральная подготовка

Эффективность учебно-тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания всех видов спортивной подготовки (интегральная подготовка) (Рис. 1). В этот период наряду с упражнениями из смежных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальной техники, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Средствами спортивной подготовки являются соревновательные упражнения как на отдельных отрезках дистанции, так и в гонке в целом (серии гонок). Основным методом является соревновательный метод. Календарный план спортивных соревнований строится исходя из плана круглогодичного цикла на данном этапе спортивной подготовки и включает в себя: подводящие, контрольные, отборочные и основные соревнования. Также предусматривается участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах с приглашением более сильных спортсменов.

Объективными средствами контроля в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях, для выявления слабых и сильных сторон обучающегося и его соперников, будут средства фото-видео фиксации, приборы GPS-навигации, компьютерные программы по анализу и расчету оптимальных курсов и скоростей (VMG).



Рис. 1. Составляющие интегральной подготовки на этапе ССМ

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Закрепление знаний и навыков, полученных на предыдущих этапах спортивной подготовки.

Дополнительно уделяется внимание следующему:

1. Метеорология. Понятие о заходе и отходе ветра. Осциллирующие ветра, их природа и основные характеристики, выбор тактики в зависимости от периода «качания» и других особенностей осциллирующего ветра.

2. Участие в соревнованиях ранга Кубка и чемпионата России.

3. Интерактивный парусный спорт (виртуальные соревнования, игры, тесты, экзамены, зачеты).

4. Формирование специализированных восприятий (чувств) с помощью технической подготовки:

- чувство ветра;
- чувство дистанции;
- чувство скорости;
- чувство времени;
- чувство хода;
- чувство крена;
- автопилот - комплексное чувство движения на яхте.

Обязательная техническая программа

Таблица № 25

Этап совершенствования спортивного мастерства	Демонстрация прохождения дистанции в разных ветровых условиях
---	---

Упражнения для развития специализированных чувств

На каждом учебно-тренировочном занятии знаки дистанции, стартовая или финишная линия располагается под разными углами по отношению к ветру, чтобы обучающийся смог научиться с помощью специализированных чувств максимально верно определять расстояние, время, траекторию и скорость прохождения дистанции. Учебно-тренировочные занятия проводятся с использованием средств фото-видео фиксации, GPS-навигации.

Упражнения:

- определение силы и направления ветра по зрительному восприятию и тактильным ощущениям, проверка с помощью механических средств (ветроуказатель, анемометр);
- получение вымпельного ветра за счет набора скорости с помощью технических приемов;
- сохранение оптимальной силы ветра за счет умелого использования вымпельного ветра;
- увеличение/ уменьшение скорости за счет изменения курса, крена;
- своевременное изменение курса/галса с целью выхода на знак (лейлайн), проверка с помощью компаса/средств GPS-навигации;
- прохождение дистанции на различной матчасти: участие в командных и матчевых гонках, участие в гонках на других классах яхт;
- прохождение дистанции в различных условиях: слабые/сильные соперники, длинная/короткая дистанция, гандикапная система.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши ССМ</i>	<i>Девушки ССМ</i>
Быстрота	Плавание 400 м (не более 8 мин 15 с)	Плавание 400 м (не более 9 мин 00 с)
Скоростносиловые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее 49 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее 43 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 сек.) (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 сек.) (не менее 10 раз)
Количество соревнований	6-10	6-10
Выполнение разрядов	КМС	КМС

4.4. Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены из числа перспективных, успешно прошедших предыдущий этап, получивших звание мастера спорта РФ и претендующих стать кандидатами в составы сборных команд Российской Федерации.

Продолжительность этапа без ограничений, возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Зачисление спортсмена на этап высшего спортивного мастерства производится ежегодно решением тренерского совета Учреждения по представлению старшего тренера. При этом тренерскому совету на утверждение предъявляются:

- спортивные документы (классификационная книжка спортсмена, права рулевого не ниже 2-го класса);
- отчет о выполнении плана за истекший год, включая спортивные результаты и их динамику, итоги сдачи нормативов по видам подготовки (таблица 18), справка о прохождении медосмотра;
- индивидуальный план подготовки на следующий год.

На данном этапе подготовки работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствуется подготовка яхтенных рулевых с изучением теории плавания спортивного парусного судна:

1. Гидродинамическое сопротивление корпуса спортивного судна.
2. Элементы аэродинамика паруса.
3. Теоретические основы настройки.
4. Метеорология гоночной дистанции.
5. Правила парусных гонок (правила расхождения).
6. Разбор гонки как форма теоретического занятия.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Переходный период – ноябрь

Основные цели: 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: обще подготовительный и специально-подготовительный. Обще подготовительный период – *декабрь-февраль*:

Основные цели: 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: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в 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: удержание диапазона специальных двигательных навыков на высоком уровне, совершенствование эффективности взаимодействия яхтсменов в экипаже. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного долголетия.

Основные задачи: совершенствование элементов техники управления яхтой, удержание развитых специальных физических двигательных качеств, тактическая подготовка, подготовка и участие в соревнованиях на всероссийском и международном уровне. Удержание высокого спортивного результата, а также развития его прогресса.

Содержание работы: совершенствование элементов техники управления яхтой в обычных и экстремальных условиях, стабилизация показателей специальной и силовой выносливости, повышение уровня ощущения яхтсменом изменения скоростных характеристик яхты на различных курсах относительно ветра при изменении условий окружающей среды, освоение различных методов изменения настройки яхты, тренировка быстроты выполнения маневров, скоростной выносливости.

Обязательная техническая программа

Таблица № 27

Этап высшего спортивного мастерства	Демонстрация прохождения дистанции в разных ветровых условиях
-------------------------------------	---

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 28

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши ССМ</i>	<i>Девушки ССМ</i>
Быстрота	Плавание 400 м (не более 7 мин 30 с)	Плавание 400 м (не более 8 мин 00 с)
Скоростносиловые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее 49 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее 43 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Количество соревнований	6-10	6-10
Уровень квалификации	МС	МС

4.5. Учебно-тематический план занятий спортсменов по парусному спорту

Учебно-тренировочные теоретические уроки по этапам подготовки указаны в разделе 2 настоящей программы. В таблице 29 представлен примерный учебно-тематический план подготовки спортсменов на различных этапах подготовки.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

				организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное

				<p>построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p>	<p>≈ 600</p>		
	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>≈ 120</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
	<p>Социальные функции спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>октябрь</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 120</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности</p>

			применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» основаны на особенностях вида спорта «парусный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «парусный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана (таблица 29).

Порядок перехода спортсменов в юношеских классах яхт в олимпийские классы яхт

Таблица 29

№ 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

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

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

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

Максимальная и минимальная наполняемость обучающихся в группе определена в соответствии с таблицей №2. Допускаются занятия в 1-й группе спортсменов с разных этапов спортивной подготовки, с учетом разницы в возрасте не более двух лет и с разницей уровня спортивной подготовки не более двух спортивных разрядов и званий.

Для более эффективного отбора спортсменов, участвующих в выездных спортивных и тренировочных мероприятиях, а также с целью перехода обучающихся на более взрослые классы яхт (дисциплины парусного спорта) в учреждении определены критерии уровня физической подготовленности спортсменов (Таблиц 30–37). Данные критерии не являются промежуточной аттестацией, они позволяют определить уровень спортивной подготовленности спортсмена в данном конкретном мезоцикле спортивной подготовки, а именно определяют на сколько в общефизическом плане спортсмен готов к участию в соревнованиях и к переходу в более взрослый класс яхт.

При прохождении спортивной подготовки спортсмены, в силу своих физиологических, психологических особенностей достигают ожидаемого результата спортивных показателей в разные промежутки времени. В учреждении установлены нормативы по ОФП и СФП, позволяющие наиболее точно на определенном этапе оценить уровень спортивной подготовленности спортсмена. Эти критерии являются решающими для принятия решения о переходе спортсмена в более взрослый класс яхт (дисциплину парусного спорта), а также позволяют определить списочный состав выезжающей группы спортсменов на спортивное или тренировочное мероприятие.

Критерии физической подготовленности спортсменов 12–13 лет, для перехода в классы «Лазер», «Луч» и участия в межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятиях

Таблица 30

	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	
ЮНОШИ	Нормативы общей физической подготовки					Нормативы специальной физической подготовки			Гибкость	
	Бег на 3000 м.	Подтягивание из виса на высокой перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа	Плавание 50м в/с	Поднимание ног до перекладины-10р	Берпи с отжиманием за 1 мин..- не менее 27р	ОТКРЕНИВАНИЕ	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
	(Не более 13:00 с)	не менее 10 раз		не менее 35 раз	на спине за 1 мин -не менее 49 раз	не ниже: 3юн. 0:55:25			(5 поза) за 1:30 сек.	(+9)
ДЕВУШКИ	На выбор									
	Бег на 2000 м.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа	Плавание 50м в/с	Поднимание ног до перекладины-8 р	Берпи с отжиманием за 1 мин.- не менее 25р	ОТКРЕНИВАНИЕ	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
	(Не более 10:00 с)	не менее 20 раз	не менее 5 раз	не менее 25 раз	на спине за 1 мин не менее 43 раз	не ниже: 3юн. 0:59:25			(5 поза) за 1:30 сек.	(+13)

Критерии физической подготовленности спортсменов 14–15 лет, для перехода в классы «Лазер», «Луч» и участия в межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятиях

Таблица 31

	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9
ЮНОШИ	Нормативы общей физической подготовки					Нормативы специальной физической подготовки			Гибкость
	Бег на 3000 м.	Подтягивание из виса на высокой перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа	Плавание 50м в/с	Поднимани е ног до перекладин ы-12р	Берпи с отжиманием за 1 мин..- не менее 30р	ОТКРЕНИВАНИЕ

	(Не более 12:40 с)	не менее 13 раз		не менее 40 раз	на спине за 1 мин - не менее 50 раз	не ниже: 2 юн. 0:45:25			(5 поза) за 2:00 с	(+11)
ДЕВУШКИ	На выбор									
	Бег на 2000 м.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа	Плавание 50м в/ст	Поднимание ног до перекладины-10 р	Берпи с отжиманием за 1 мин.- не менее 27р	ОТКРЕНИВАНИЕ	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
	(Не более 09:55 с)	не менее 22 раз		не менее 6 раз	не менее 28 раз	на спине за 1 мин не менее 44 раз	не ниже: 2юн. 0:49:75		(5 поза) за 2:00 с	(+15)

Критерии физической подготовленности спортсменов 16–18 лет, для перехода в класс «420», «470» и участия в межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятиях

Таблица 32

	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
ЮНОШИ	Бег на 3000 м., не более 13 мин., сек.	Подтягивание из виса на высокой перекладине не менее 12 раз	Отжимания, не менее 40 раз	Поднимание туловища из положения лежа, не менее 35 раз за 1 мин.	Поднимание ног до перекладины-15 раз	Берпи с отжиманием за 1 мин.- не менее 12 раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +9; +13; +20)
ДЕВУШКИ	Бег на 2000 м., не более 13,0 мин.	Подтягивание из виса на высокой перекладине не менее 4 раз	Отжимания, не менее 25 раз	Поднимание туловища из положения лежа, не менее 30 раз за 1 мин.	Поднимание ног до перекладины-10 раз	Берпи с отжиманием за 1 мин.- не менее 8 раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +9; +13; +20)

Критерии физической подготовленности спортсменов 16–18 лет, для перехода в класс «29-й» и участия в межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятиях

Таблица 33

	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8
ЮНОШИ	Бег на 3000 м., не более 12 мин., 20 сек.	Подтягивание из виса на высокой перекладине не менее 15 раз	Отжимания, не менее 40 раз	Поднимание туловища из положения лежа, не менее 44 раз за 1 мин.	Поднимание ног до перекладины-12 раз	Берпи с отжиманием за 1 мин.- не менее 20 раз	«Стульчик» 5 мин.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +9; +13; +20)

ДЕВУШКИ	Бег на 2000 м., не более 13,0 мин.	Подтягивание из виса на высокой перекладине не менее 8 раз	Отжимания, не менее 35 раз	Поднимание туловища из положения лежа, не менее 40 раз за 1 мин.	Поднимание ног до перекладины-10 раз	Берпи с отжиманием за 1 мин.- не менее 18 раз	«Стульчик» 5 мин.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +9; +13; +20)
----------------	------------------------------------	--	----------------------------	--	--------------------------------------	---	-------------------	--

Критерии физической подготовленности спортсменов старше 18 лет, для перехода в класс «49-й». «49-й FX» и участия в межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятиях

Таблица 34

	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8
МУЖЧИНЫ	Бег на 3000 м., не более 12 мин., 20 сек.	Подтягивание из виса на высокой перекладине не менее 20 раз	Отжимания, не менее 45 раз	Поднимание туловища из положения лежа, не менее 44 раз за 1 мин.	Поднимание ног до перекладины-15 раз	Берпи с отжиманием за 1 мин.- не менее 23 раз	«Стульчик» 5 мин.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +9; +13; +20)
ЖЕНЩИНЫ	Бег на 2000 м., не более 10,0 мин.	Подтягивание из виса на высокой перекладине не менее 10 раз	Отжимания, не менее 40 раз	Поднимание туловища из положения лежа, не менее 40 раз за 1 мин.	Поднимание ног до перекладины-15 раз	Берпи с отжиманием за 1 мин.- не менее 21 раз	«Стульчик» 5 мин.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +9; +13; +20)

Критерии физической подготовленности спортсменов для перехода из возрастной категории U17 в категорию U19 (парусная доска IQF)

Таблица 35

	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8
ЮНОШИ	подтягивания 15 раз	поднятие ног к перекладине 20 раз	отжимания 50 раз без остановки	Поднимание туловища из положения лежа, не менее 30 раз за 30 с.	приседания 30 раз за 30 с	Бег на 3000 м., не более 12 мин., 20 сек.	Берпи с отжиманием за 1 мин. 20 раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +9; +13; +20;)
ДЕВУШКИ	горизонтальные подтягивания 20 раз	поднятие ног к перекладине 15 раз	отжимания 40 раз без остановки	Поднимание туловища из положения лежа, не менее 28 раз за 30 с.	приседания 30 раз за 30 с	Бег на 2000 м., не более 13,0 мин.	Берпи с отжиманием за 1 мин. 16 раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +9; +13; +20;)

**Критерии физической подготовленности спортсменов
для перехода из возрастной категории U19 в категорию U21 (парусная доска IQF)**

Таблица 36

	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8
ЮНОШИ	подтягивания 20 раз	поднятие ног к перекладине 20 раз	отжимания 60 раз без остановки	Поднимание туловища из положения лежа, не менее 30 раз за 30 с.	приседания с весом 25кг 20 раз	Бег на 3000 м., не более 12 мин., 20 сек.	Берпи с отжиманием за 1 мин. 25 раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +9; +13; +20;)
ДЕВУШКИ	горизонтальные подтягивания 25 раз	поднятие ног к перекладине 15 раз	отжимания 50 раз без остановки	Поднимание туловища из положения лежа, не менее 28 раз за 30 с.	приседания 55 раз за 1 мин	Бег на 2000 м., не более 13,0 мин.	Берпи с отжиманием за 1 мин. 20 раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +9; +13; +20;)

**Критерии физической подготовленности спортсменов
для перехода из возрастной категории U21 в категорию мужчины/женщины (парусная доска IQF)**

Таблица 37

	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8
МУЖЧИНЫ	подтягивания 20 раз	поднятие ног к перекладине 20 раз	отжимания 60 раз без остановки	Поднимание туловища из положения лежа, не менее 30 раз за 30 с.	приседания с весом 30кг 20 раз	Бег на 3000 м., не более 12 мин., 20 сек.	Берпи с отжиманием за 1 мин. 25 раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +9; +13; +20;)
ЖЕНЩИНЫ	подтягивания 15 раз	поднятие ног к перекладине 15 раз	отжимания 50 раз без остановки	Поднимание туловища из положения лежа, не менее 28 раз за 30 с.	приседания 55 раз за 1 мин	Бег на 2000 м., не более 13,0 мин.	Берпи с отжиманием за 1 мин. 20 раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи +9; +13; +20;)

5.1. Техника безопасности (для всех этапов спортивной подготовки)

При организации учебно-тренировочного 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 по охране труда, 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;
- сделать запись в вахтенном журнале;
- 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;

– 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 заполнить 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, Гоночная инструкция), также во время общения на шкипер-митингах (собрания участников);

- 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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
 - наличие 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»;
 - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 38, 39);
 - обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 40).
- Учреждением дополнительно предусмотрено:
- наличие водной акватории для тренировок на воде;
 - наличие места стоянки на берегу для хранения яхт;
 - наличие бассейна 25 м или 50 м.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию*Таблица 38*

№ 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 и тренировок	штук	10
3.	Жилет спасательный	штук	12
4.	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	3
5.	Круг спасательный	штук	6
6.	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1
7.	Рация	комплект	10
8.	Рында	штук	1
9.	Спортивная парусная доска	штук	12
10.	Спортивное парусное судно (площадь паруса до 6 м ²)	штук	12
11.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	1
12.	Трос спасательный	метр	200
13.	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 39

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 40

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	1	5	1	5	1	5	1	5	
2.	Костюм непромокаемый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	

3.	Куртка непромокаемая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Неопреновые сапожки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Неопреновый костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6.	Перчатки яхтенные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
8.	Пояс трапеционный для шкотовых парусных судов (двоек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
9.	Шорты откровенные неопреновые для рулевых парусных судов (одиночек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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**.

Повышение квалификации осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;

- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

VII. 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 программе 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. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
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, 2000 7. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте (пер. с англ). – М.: ФиС, 1978
12. Кузнецовой М.М.). – М.: ИФК, 2008
13. Мархай Чеслав. Теория плавания под парусами. –М., ФиС. 1963
14. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М., 2005

15. 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.
16. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных яхтсменов. Учебное пособие / Под ред. Томилина К.Г., Михайлова Т.В.
17. Проктор Я. Ветер, волнение, течения. -М.: ФиС, 1976
18. Само- и взаимопомощь при спортивных травмах:
19. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1974
20. Твайнэйм Э. Стартовать, чтобы побеждать. М., ФиС, 1979
21. Теория и методика физического воспитания (в 2-х томах). Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. – М.: ФиС, 1976
22. Учебная программа по парусному спорту / Сост. Пильчин Ю. В. –М., 1973
23. Учение о тренировке (под ред. д-ра Дитриха Харрс). Пер. с нем.. – М.: ФиС, 1971
24. 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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ПОДГОТОВКИ ПО КВАЛИФИКАЦИОННЫМ ПРОГРАММАМ ВФПС

«Рулевой парусной яхты с площадью паруса 6 м²»

«Рулевой парусной яхты с площадью паруса 12 м²»

«Рулевой парусной яхты с площадью паруса 22 м²»

1. Краткие сведения по истории парусного спорта

Краткий очерк развития парусного спорта. Олимпийское движение в парусном спорте. 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 «деревя»: мачта, гик, гафель, спинакер-гик, шпрюйт (реек). Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, оттяжки, рифы.

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

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.

Такелажное дело

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

9. Местная лодия 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.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения

1. Строевые упражнения:

- рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «мирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение

на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). 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.

- *Упражнения с предметами:*

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

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

- с набивными мячами (вес 1-4 кг): подъем вверх; броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине); броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой; то же в парах; - с гантелями (вес от 0,5 до 5 кг): различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств

Упражнения на развитие общей выносливости:

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

- лыжи: бег на лыжах по пересеченной местности; участие

- в соревнованиях на дистанциях 3-10 км, длительные переходы на лыжах (от 30 км и более);

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

- дополнительно: езда на велосипеде на длительные расстояния – 30 км и более; гребля на спортивных лодках (индивидуально и в парах); гребля на ялах (без учета времени).

- *Упражнения на развитие быстроты:*

- бег: прыжки 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, теннис, бадминтон.
- плавание: проплывание коротких дистанций – 25-50 м на время.
- *Упражнения на развитие ловкости:*
- элементы акробатики: кувырки (вперед, назад), перекаты; стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);
- гимнастические упражнения на снарядах: выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре; прыжки через «козла» или «коня»; лазанье по канату, гимнастической стенке;
- упражнения в парах: зеркальное выполнение движений; броски набивными мячами из различных исходных положений; жонглирование; выполнение упражнений с предметами в парах;
- спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;
- эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

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

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

Развитие специальной выносливости

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

Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

- средствами ФП: имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки спортсмена, а также типичного времени прохождения лавировки для данного класса швертботов; вис на руках (для серфингистов);
- средствами СП: переходы на гоночных яхтах на 10-15 м или миль; проведение в ударные тренировочные дни по 4-5 гонок на стандартной дистанции; прохождение лавировки на удлиненной дистанции двумя-тремя галсами; откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести на лавировке (сериями по 3-7 мин за 1 раз).

Развитие скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые качества вырабатываются и совершенствуются:

- средствами ФП: имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фала двумя руками через блок с различными весами; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой (руки на груди, за голову); то же с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линя): привстать - нырок под гик с разворотом туловища -сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.);
- средствами СП: прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей; частые подбирания и протравливания шкотов (выполнять сериями по 15-20 раз за один прием); повороты оверштаг сериями 4х2, 3х5, 2х7 и т.п.; серии подъемов и спусков спинакера и/или поворотов фордевинд со спинакером (в средние - свежие ветра).

Развитие координации и ловкости

Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются:

- средствами физической подготовки (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;

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

Система специальной подготовки включает в себя следующие взаимно связанные и взаимно дополняющие разделы:

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

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

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

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

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера.

Психологическая подготовка подразделяется на *общую* и *специальную*.

– **Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- *формирование мотивации занятий парусным спортом;*
- *волевая подготовка;*
- *саморегуляция;*
- *управление стартовыми состояниями..*

2. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование у яхтсмена свойств и качеств психики, позволяющих ему успешно управлять яхтой в условиях гонки и вести гонку, а также на обучение яхтсмена практическим методикам настройки на гонку и снятие неблагоприятных состояний в перерыве между гонками.

1) *Формирование специализированных восприятий (чувств)*. На тренировках средствами СПП в сочетании с теоретическими инструктажами следует добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующих чувств яхтсмена:

- 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 яхтсмана (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.).

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

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

– сбивающие воздействия (решение двигательных заданий на фоне непривычного освещения, резких, аритмичных звуков, в темноте, отвлекающих вопросов и т.п.);

– затруднение деятельности ведущих анализаторов: управление швертботом руки скрестно, управление швертботом вербально (словесными командами, которые исполняет другой), управление только рулем или только шкотом; отказ от ремней откренивания; управление, глядя в кокпит или в корму судна; тренировки вечером или ночью, тренировки в тумане;

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

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

4) *Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнования их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний:

- состояние боевой готовности;
- предстартовая лихорадка;
- предстартовая апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

– спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – при помощи слова оказывается успокаивающее воздействие; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему соревнованию, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе спортивной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

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, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном 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 психорегуляции, 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.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкурром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

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.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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.

