

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Парусный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России № 1000, от 16 ноября 2022 г. (далее – ФССП).

1.1.Цель Программы физическое воспитание и оздоровление обучающихся, формирование социального опыта в процессе занятий парусным спортом.

1.2.Задачи программы:

Образовательные:

- формирование необходимых элементов теории парусного спорта, правилам безопасности;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- освоение навыков управления парусными досками;
- освоение и совершенствование основных приемов управления парусным судном в различных условиях;
- изучение истории отечественного парусного спорта;
- ознакомление обучающихся с основами аэродинамики, гидродинамики, метеорологии, навигации, а также изготовления и ремонта спортивного оборудования;
- совершенствование навыков по управлению спортивным парусным судном в любых погодных условиях.

Развивающие:

- повысить уровень физических качеств обучающихся;
- развивать психоэмоциональную сферу, морально волевые качества: решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, коллективизм;
- привитие основ морской культуры в духе традиций российского флота;
- развитие трудовых навыков, простейших приемов по ремонту лодок и уходу за ними;
- развивать способности, позволяющие одновременно следить за изменениями ветра, течения, волны, движением парусного судна, и находить правильные решения тактических задач, возникающих в парусных гонках;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание морально-этических, волевых качеств, патриотизма, дружбы, чувства преданности своему коллективу и команде;
- привитие основ морской культуры в духе традиций Российского флота;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице 1. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	От 9	От 12
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	От 11	От 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	От 14	От 2

2.2.Объем Программы

Учебно – тренировочный процесс при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса). Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся. На полное освоение программы требуется 3016 часов.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6	10	16	20
Общее количество в год	312	312	520	832	1040

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

Учебно-тренировочные занятия: проходят в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и рассчитаны на 52 недели. 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.

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

Формы обучения – очная.

Учебно- тренировочные занятия по охвату детей: групповые, коллективные; по характеру учебной деятельности: мастер- класс, соревнование, встреча товарищеская, учебно- тренировочное занятие, сборы, учебная игра, итоговое занятие.

Учебно-тренировочные мероприятия: Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Р.Ф. Специальные учебно- тренировочные мероприятия: учебно- тренировочные мероприятия по общей и специальной подготовке, просмотрные учебно- тренировочные мероприятия.

Таблица 3

№	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18

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

Спортивные соревнования: к участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации и правилам вида спорта «Футбол», наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, обучающиеся обязаны соблюдать общероссийские антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

2.4. Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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 тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря 2 недели самостоятельной работы для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
1.	Общая физическая подготовка	180	180	280	343	312
2.	Специальная физическая подготовка	62	60	124	360	606
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	4	6	8	12
4.	Техническая подготовка	51	50	39	50	45
5.	Тактическая подготовка	4	4	10	10	13
6.	Теоретическая подготовка	2	2	32	28	8
7.	Психологическая подготовка	1	1	8	6	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	3	4	8
10.	Судейская практика	-	-	-	4	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	7	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	7	9	10
Общее количество часов в год		312	312	520	865	1040

2.6.Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима	В течение года

		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 закалывания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	По итогам занятия составить коллаж и разместить в соц. сетях
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Обучение юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания.
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Оказать методическую помощь в регистрации на курсы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Оказать методическую помощь в регистрации на курсы
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в полугодие	Организовать викторину при проведении спортивных мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в полугодие	Проведение семинара для спортсменов и тренеров других учебных групп

2.8. План инструкторской и судейской практики

Программа готовит не только яхтсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила парусного спорта, а также начинающих судей.

Таблица 8

Этапы подготовки				
Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1. Изучение нормативных правовых актов				
Правила Регаты	Правила проведения соревнований	Правила соревнований и организации их	Правила проведения соревнований и организация их	Международные судейские правила
2. Изучение методики тренировки				
Основы методики обучения правилам регаты	Основы методики обучения навигаторскому делу, умению управлять яхтой	Основы методики тренировки	Методика тренировки команд	Методика тренировочных заданий для различных частей урока
Основы составления конспекта тренировочного занятия	Основы составления конспекта тренировочного занятия	Методика составления одной из частей конспекта	Методика написания конспекта урока	Определение и исправление методических ошибок в конспекте урока
3. Практическая деятельность				
Освоение навыков вязания узлов, такелажное дело	Освоение навыков управления яхтой	Освоение навыков управление яхтой в различных погодных условиях	Освоение навыков управление яхтой в различных погодных условиях	Определение и исправление ошибок в выполнении упражнений
			Проведение тренировочных занятий под наблюдением тренера	Проведение занятия с командой
			Оказание помощи в подготовке к соревнованиям	Проведение подготовки к соревнованиям
				Оказание помощи в руководстве команды на соревнованиях
4. Судейская практика				
		Проведение теоретических занятий по подготовке судьи	Освоение навыков участия в судействе тренировочных сборов совместно с тренером	Проведение судейства тренировочных турниров в самостоятельно, Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи составе секретариата.

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Парусный спорт». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Таблица 9

Этапы подготовки				
Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Комплексы избирательного воздействия после тренировки				
Теплый дождевой душ УФО, частичный массаж, тонизирующее растирание	Теплый дождевой душ УФО, частичный массаж, тонизирующее растирание	Теплый дождевой душ УФО, частичный массаж, тонизирующее растирание	Теплый дождевой душ УФО, частичный массаж, тонизирующее растирание	Теплый дождевой душ УФО, частичный массаж, тонизирующее растирание
Восстановительные процедуры с учетом направленности нагрузок предшествующего и последующего занятий				
Частичный массаж, облучение видимыми лучами синего спектра	Частичный массаж, облучение видимыми лучами синего спектра	Частичный массаж, облучение видимыми лучами синего спектра	Частичный массаж, облучение видимыми лучами синего спектра	Частичный массаж, облучение видимыми лучами синего спектра

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

Таблица 10

На этапе начальной подготовки	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):	На этапе совершенствования спортивного мастерства
изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «парусный спорт»; получить общие знания об антидопинговых правилах;	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом	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

<p>соблюдать антидопинговые правила; принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «класс - Кадет», «класс - Оптимист», «класс - парусная доска Техно», «класс - буер Ледовый оптимист»; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).</p>	<p>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.</p>	<p>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; продемонстрировать 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.</p>
---	---	--

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся

Оценка результатов освоения Программы, проводится 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 представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах

освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. 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.

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

Таблица 11

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2	-	3	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения	Количество раз	Не менее		Не менее	
			27	24	32	27
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
			-	7	-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседание 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 20 с.	Количество раз	Не менее		Не менее	
			5		7	

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

Таблица 12

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	Мин, с	Не более	
			6.10	12.10
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Количество раз	Не менее	
			36	30
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание за 15 с.	Количество раз	Не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м.	Мин, с.	Без учета времени	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Уровень обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
До трех лет		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		
Свыше трех лет		Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

Нормативы общей физической подготовки 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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	Мин, с	Не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.4.	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 400 м.	Мин, с.	Не более	
			8.15	9.00
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «Парусный спорт»

Программа реализуется по этапам спортивной подготовки: **этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.**

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся парусным спортом, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются: общая посещаемость тренировочных занятий, уровень и динамика спортивных результатов, участие в соревнованиях, нормативные требования спортивной квалификации, теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки на этапе НП или спортсменами этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее - ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Занятия по этапам спортивной подготовки проводятся круглогодично. Годовой цикл занятий делится на три периода: *подготовительный, навигационный и переходный.*

Подготовительный период начинается в январе и кончается в апреле;

Задачи:

улучшение общей физической подготовки,
овладение теорией парусного спорта,
подготовка и сдача зимних норм комплекса ГТО,
подготовка материальной части к навигации
воспитание волевых качеств.

В соответствии с задачами в подготовительном периоде осуществляются:

- Специальная подготовка в форме официальных, контрольных, отборочных, тренировочных гонок, а также индивидуальных тренировок на буере.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Подготовка материальной части.
- Теоритическая подготовка.

Навигационный (основной период) начинается в мае и кончается в октябре.

Задачи:

совершенствование техники управлять яхтой,
достижение высокого уровня тренированности,
участие в спортивных дальних плаваниях и соревнованиях,
подготовка и сдача летних норм комплекса ГТО.

В соответствии с задачами в навигационном периоде осуществляются:

- Совершенствование техники, тактики.

Навигационный период делится на этапы: предсоревновательный и соревновательный

Основные задачи предсоревновательного этапа:

Восстановление навыков техники управления яхтой после зимнего перерыва, апробирование, настройка и совершенствование материальной части, накопление необходимой морской практики, проверка готовности экипажей и материальной части к ответственным соревнованиям.

Основные задачи соревновательного этапа

Достижение наивысших спортивных результатов на базе высокой тренированности спортсменов и отличного состояния материальной части яхт.

Переходный период начинается в ноябре и кончается в декабре.

Задачи:

подъем яхт на берег и составление дефектных ведомостей,

анализ соревнований и результатов истекшего сезона, составление планов подготовки к следующей навигации с учетом недостатков прошлого, поддержание общей физической подготовки яхтсменов.

В соответствии с задачами в переходный период осуществляются: снижение нагрузок активный отдых.

Этап начальной подготовки

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники по виду спорта «Парусный спорт», гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правил, укрепление здоровья.

Целью начальной подготовки является создание прочного фундамента для последующего роста спортивного мастерства. Под этим понимается разностороннее развитие детей как физическое, так и интеллектуальное, воспитание интереса к парусному спорту, обучение необходимым теоритическим сведением, обучение базовым навыкам по управлению яхтой.

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься парусным спортом, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков, необходимых для освоения программы спортивной подготовки Таблица 11, с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт». Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице 1. Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно.

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим оценку способностей юных спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Целью начальной подготовки является создание прочного фундамента для последующего роста спортивного мастерства. Под этим понимается разностороннее развитие детей как физическое, так и интеллектуальное, воспитание интереса к парусному спорту, обучение необходимым теоретическим сведениям, обучение базовым навыкам по управлению яхтой.

Тема	Содержание	До года	Свыше года
Начальная подготовка			
Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств как общая выносливость, быстрота, ловкость.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1. <u>Строевые упражнения</u>: рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.</p> <p>2. <u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u>:</p> <p>— 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;</p> <p>— 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;</p> <p>— 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;</p> <p>— упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.</p>	180	180

— 3. Упражнения с предметами:

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

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

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

— с гантелями: различные движения руками. *Упражнения на развитие физических качеств*

1. Упражнения на развитие общей выносливости:

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

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

— плавание: вольным стилем (без учета времени);

2. Упражнения на развитие быстроты:

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

— спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.

3. Упражнения на развитие ловкости:

— элементы акробатики: кувырки (вперед, назад), перекаты; стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);

— гимнастические упражнения на снарядах: выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре; прыжки через «козла» или «коня»; лазанье по канату, гимнастической стенке;

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

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

	— эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.		
Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>Специальная физическая подготовка: это 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, воспитание морально-волевых и специально психологических качеств для достижения запланированного результата.</p> <p>К комплексу специальных физических качеств относятся: специальная выносливость; скоростно-силовые качества; ловкость и координация.</p> <p><i>Развитие специальной выносливости</i></p> <p>Специальная выносливость является основным физическим качеством, позволяющим спортсмену осуществлять эффективную работу на протяжении всей гонки (серии гонок). Специальная выносливость на этапе начальной подготовки вырабатывается и совершенствуется средствами ФП: имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями от 5 мин в зависимости от позы, задач начального этапа и уровня подготовки спортсмена.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых качеств</i></p> <p>Скоростно-силовые качества вырабатываются и совершенствуются средствами ФП: имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фала двумя руками через блок с различными весами; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой (руки на груди, за голову); то же с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линия): привстать - нырок под гик с разворотом туловища - сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.).</p> <p><i>Развитие координации и ловкости</i></p> <p>Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются средствами ФП: спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых спасжилетах); преодоление различных полос</p>	62	60

	<p>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.</p>		
Участие в спортивных соревнованиях	<p>Соревнование по парусному спорту – спортивное соревнование, состоящее из одной или серии гонок, заключающееся в прохождении экипажем определенной дистанции (дистанций). Цель соревнования – опережение на финише стартовавших одновременно соперников по фактическому или исправленному времени, или опережение соперников по сумме набранных в отдельных гонках (заездах) очков. Соревнования по парусному спорту – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Соревнования по парусному спорту по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований. На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.</p>	1	4
Техническая подготовка	<p>1. Техническая подготовка - практическое освоение комплекса приемов техники управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях. Настройка яхты - практическое освоение методов настройки яхты на максимальные ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна (особенностей</p>	51	50

корпуса, вооружения, парусов), гидрометеоусловий плавания. При планировании и проведении занятий по СП тренер исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет спортсмену быстро и правильно усваивать, закреплять и совершенствовать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь техника владения судном и умение практически настроить его на максимальный ход являются исходными условиями для реализации стратегических тактических замыслов гонщика. Весь материал условно поделен на две ступени. Первый этап каждого из видов СП представляет собой минимально необходимый базовый курс и предназначен группам начальной подготовки. Второй - для освоения от тренировочных до групп высшего спортивного мастерства. Материал носит рекомендательный характер; дело тренера спланировать тренировочный процесс, исходя из готовности спортсменов своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

Настройка яхты как вид подготовки. Настройка современных яхт осуществляется преимущественно на воде и является необходимым видом специальной подготовки. Умение выжать из системы яхта-вооружение максимальные скорости основывается не только на теоретической грамотности гонщика, но в не меньшей степени и на владении им техникой управления, высокоразвитых специализированных чувствах, способности к тонкой дифференциации поведения яхты в разнообразных гидро-, метео- и тактических условиях. Обучение настройке проводится как в индивидуальном порядке (в основном на начальных этапах обучения), так и в парах или группах яхт. Обучение настройке только тогда приносит пользу, когда проводится систематически, с постановкой конкретных задач на каждую из тренировок, обязательным анализом полученной информации и систематическим ведением записей в спортивном дневнике.

Практические методы настройки:

1. Группы начальной подготовки: - индивидуальные упражнения: практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подбирании, потравливании рейка (на «Оптимисте»), выбирании и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выбирании и потравливании оттяжки гика; смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты; - упражнения в парах: то же в парах с попеременным изменением настройки и сравнением полученного результата.

2. Группы тренировочного этапа и выше: - индивидуальные упражнения: практическое усвоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с ветровыми особенностями, характером волны; настройка рангоута в соответствии с

	<p>особенностями паруса, конкретными гидро, метеоусловиями; освоение приемов оценки нового паруса (парусов) в различных условиях; освоение приемов настройки непосредственно перед стартом или перестройки вооружения на дистанции в ходе гонки в соответствии с изменившимися условиями; упражнения в парах: то же в парах с попеременным изменением отдельных элементов настройки, сравнением и обсуждением полученного результата.</p>		
<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Группы начальной подготовки:</p> <p>1. На берегу - определение границ и особенностей района плавания, направления ветра по ветроуказателям (флюгаркам), тактильным ощущениям; изучение правил поведения на воде, инструкций по безопасности плавания, элементарных правил постановки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.</p> <p>2. На свободной воде: - посадка - основные позиции: правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра на двойках; хождение курсом галфвинд между двумя буйками, «змейкой», чередуя приведения и уваливания; приведения до левентика и уваливания до галфвинда; - прием - приведение: с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена (и т.п.) с последующим уваливанием до курса галфвинд; - прием - уваливание: с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг с одновременной работой шкотами, подбором шверта с последующим приведением до курса галфвинд; на двойках (то же с подъемом спинакера и несением его некоторое время) с последующим приведением до курса галфвинд; - прием - поворот оверштаг: приведение до левентика и уваливание до галфвинда на другом галсе; - маневр - подход к буйку: подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носом лодки) и отход от него задним ходом с разворотом на галс и набором хода; подход с подветра (подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться); подход с наветра (подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно наветру от буйка, сдрейфовывая на него); подход к буйку кормой (выйти наветер от буйка); вынести парус (паруса) наветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской; - маневр - подход к бону: с подветра - с остановкой в левентик, касанием бона наветренной скулой, бортом; усложнить - заход в гавань, разворот и подход к бону с полным погашением скорости; - комплексный прием - ведение лодки по передней шкаторине: по передней шкаторине грота на швертботах-одиночках; на двойках - стакселя; то же, идя полным или крутым курсом бейдевинд; то же «змейкой», чередуя крутой и полный курсы бейдевинд, стараясь в каждом моменте поддерживать максимальную скорость; то же в кильватерной колонне (7-8 лодок), стараясь в точности повторить маневр лидера; - прием - откренивание: выбор оптимальной позы откренивания (на двойках - выбор позиции рулевого и шкотового,</p>	<p>4</p>	<p>4</p>

	<p>согласованная работа по открениванию и управлению парусами экипажем) - выполняется в зависимости от скорости ветра и волны.</p> <p>3. На тренировочной дистанции: - маневр - огибание верхнего знака (включая поворот оверштаг или без него): управление яхтой на галсе, расчет последнего поворота оверштаг с точным выходом на знак одним галсом, уваливание с набором хода. В завершающей части маневр включает настройку яхты на полные курсы (подъем шверта, потравливание шкаторин, работа с оттяжкой гика; на двойках - подъем спинакера, действия рулевого и шкотового по выбору посадки, согласованные действия по совместному управлению спинакером и ведению лодки со спинакером; - маневр - огибание знака с полного курса на полный: расчет оптимальной кривой при прохождении знака с поворотом фордевинд; на двойках; то же с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, со спуском спинакера, поворотом оверштаг и подъемом спинакера после прохождения знака; - комплексный прием - прохождение курса полный бакштаг - фордевинд: оптимальная подстройка парусов на курсе фордевинд, работа со швертом, с оттяжками; выбор крена (положительного и/или отрицательного) - выполняется в зависимости от конкретных условий: силы ветра и величины волны; выбор крена на двойке - техника несения спинакера на курсе фордевинд, техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения; то же с прохождением фордевинда бакштагами (включая повороты фордевинд со спинакером) - выбор оптимальных углов в зависимости от курса к ветру и к знаку, особенностей ветровой и волновой обстановки; отработка элементов глиссирования и серфинга; - маневр - огибание нижнего знака: расчет подхода к знаку и огибание его по оптимальной кривой с набором хода на приведении и окончанием приведения вплотную к знаку; то же на двойках с уборкой</p>		
Теоретическая подготовка	<p>Теоретическая подготовка (ТП) имеет целью овладение спортсменом по виду спорта «Парусный спорт» всего объема знаний, необходимого для практического освоения двигательных навыков, технических приемов по управлению парусным судном в различных погодных условиях и тактикой ведения гонки.</p> <p><i>ТП разделяется на общую (ОТП) и специальную (СТП).</i></p> <p><i>Учебные материал по ОТП является единым для всех этапов многолетней подготовки. Тренер самостоятельно планирует объемы, конкретные темы занятий в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и особенностей группы.</i></p> <p><i>Специальная теоретическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Элементы гидродинамики парусной яхты; -Метеорология гоночной дистанции; -Правила парусных гонок (правила расхождения); 	2	2

	<p>-протест в парусном спорте; -Разбор гонки как форма теоретического занятия. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед тренеров и спортсменов. Яхтсмены самостоятельно изучают соответствующую литературу. Проводятся коллективные и индивидуальные разборы гоночных дней и занятий, которые являются основной формой накопленных знаний, критического подхода к допущенным в ходе тренировки ошибкам.</p>		
Психологическая подготовка	<p>Психологическая подготовка (ПП) направлена на всестороннюю подготовку психики спортсмена для достижения высоких спортивных результатов в неблагоприятных условиях внешней среды и острой конкуренции. ПП охватывает выработку свойств и качеств психики, необходимых для высокоэффективного управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки. Особенность данного вида подготовки заключается в том, что в ней используются, по большей мере, средства других видов подготовки, причем задачи решаются, как правило, комплексно. Например, выполнение упражнения на неустойчивой опоре может и должно решать комплексную задачу выработки специализированного чувства равновесия, включая такие компоненты, как ловкость, волевые усилия, мотивационные компоненты, навыки саморегуляции. Психологическая подготовка включает в себя два раздела: <i>общая психологическая подготовка; специальная психологическая подготовка.</i> <i>Общая психологическая подготовка (ОПП)</i> Формирование мотивации занятий парусным спортом. Задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения юного спортсмена к тренировкам как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов. Волевая подготовка. Осуществляется как составная часть тренировочной работы в любом виде подготовки, а также воспитывается специфическими средствами; волевая подготовка направлена на воспитание у спортсмена таких качеств, как целеустремленность, стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям, противодействию противника, стремление и умение вести борьбу за победу на протяжении всей дистанции гонки (серии гонок). Саморегуляция. Освоение современных простейших методик по аутотренингу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п. Управление стартовыми состояниями. Освоение простейших методик диагностирования собственных состояний перевозбуждения (стартовой лихорадки) или недостаточного возбуждения (стартовой апатии), а также подбор адекватных индивидуальных упражнений</p>	1	1

	<p>психотренинга для коррекции неблагоприятных состояний.</p> <p><i>Специальная психологическая подготовка (СПП)</i></p> <p>СПП направлена на формирование и совершенствование у спортсмена свойств и качеств психики, позволяющих ему успешно управлять яхтой в условиях гонки и вести гонку, а также на обучение спортсмена практическим методикам настройки на гонку и снятие неблагоприятных состояний в перерыве между гонками.</p> <p>Формирование специализированных восприятий (чувств). На тренировках средствами СПП в сочетании с теоретическими инструктажами следует добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующих чувств:</p> <p>динамический глазомер (чувство достижимости) - умение точно рассчитать расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);</p> <p>чувство времени - умение без помощи секундомера или других приборов мысленно отслеживать течение времени (прямой и обратный счет), несмотря на всевозможные неблагоприятные, сбивающие факторы;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>автопилот (комплексное чувство яхты), позволяющее рулевому на подсознательном уровне контролировать состояние системы «яхта» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, установку парусов и т.п.) - упражнения на совершенствование специализированных восприятий яхтсмена (чувств хода, динамического глазомера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения лодки на автопилоте (например, глядя в корму, в кокпит, закрыв глаза и т.п.).</p> <p>Следует учитывать, что работа по формированию вышеперечисленных специализированных восприятий (чувств) на этапе НП должна проводиться с учетом возрастных особенностей юных спортсменов.</p>		
Контрольные	Педагогический контроль является основной формой оценки качества тренировки и	4	4

<p>мероприятия (тестирование и контроль)</p>	<p>подготовленности яхтсменов. Он осуществляется тренером путем учета и последующего анализа процесса спортивной тренировки и выполнения планов тренировки. Оперативный контроль в процессе тренировки осуществляется тренерами путем наблюдения за тренировочными занятиями и гонками с последующим проведением разбора гоночного дня или занятия. Результаты наблюдений регистрируются, хронометрируются или записываются техническими средствами информации.</p> <p>Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности юных спортсменов по виду спорта «парусный спорт» на всех этапах является обязательным разделом Программы.</p> <p>Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.</p> <p>Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.</p> <p>Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт».</p> <p>Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся парусным спортом, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются: общая посещаемость тренировочных занятий, уровень и динамика спортивных результатов, участие в соревнованиях, нормативные требования спортивной квалификации, теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.</p> <p>На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.</p> <p>Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.</p> <p>В процессе спортивной подготовки важно сопоставлять паспортный и биологический возраст</p>		
--	---	--	--

	<p>обучающегося. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке.</p> <p>По итогам каждого года НП или этапа НП в целом учреждение проконтролирует уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания результатов реализации Программы (Таблица 11).</p> <p>Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе Положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «парусный спорт».</p> <p>Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Учреждение рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.</p> <p>Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.</p> <p>Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.</p> <p>Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.</p> <p>Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона.</p>		
Инструкторская практика	На этапе НП данный раздел не реализуется.	-	-
Судейская практика	На этапе НП данный раздел не реализуется.	-	-
Медицинские,	Медицинские, медико – биологические мероприятия делятся на:	3	3

<p>медико – биологические мероприятия</p>	<p>Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок соревнований; состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: баня, гидропроцедуры. Питание: сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу; Фармакологические: витамины и минеральные вещества.</p>		
<p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Оптимальный план тренировочного процесса: нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки, вариативность нагрузки; рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия способствующие ускорению восстановления: рациональный режим дня, средства переключения (кино, театр, литература); положительный психологический климат в группе, умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование тренировочного занятия: упражнения для быстрого снятия утомления, специальные упражнения для расслабления, выбор места тренировочного занятия, рациональная разминка перед тренировкой , рациональная после тренировки.</p>	<p>4</p>	<p>4</p>
<p>Общее количество в год:</p>		<p>312</p>	<p>312</p>

Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации) – этап спортивной подготовки, целью которого является определить и начать **специализацию** юного спортсмена в определенной **спортивной** дисциплине или амплуа на базе разносторонней подготовки, индивидуализировать **тренировочный** процесс, обеспечить совершенное и вариативное владение **спортивной** техникой в усложненных условиях. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы. В ТЭ (СС) выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Тема	Содержание	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств как общая выносливость, быстрота, ловкость.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p><i>1. Строевые упражнения:</i> рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.</p> <p><i>2. <u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u></i></p> <p>— 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;</p> <p>— 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;</p> <p>— 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</p>	280	343

	<p>приставным шагом;</p> <p>— упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.</p> <p>— 3. <u>Упражнения с предметами:</u></p> <p>— 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;</p> <p>— 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;</p> <p>— 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;</p> <p>— с гантелями: различные движения руками. <i>Упражнения на развитие физических качеств</i></p> <p>1. <u>Упражнения на развитие общей выносливости:</u></p> <p>— бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы; совершение пеших туристических походов;</p> <p>— лыжи: бег на лыжах по пересеченной местности; участие в соревнованиях на дистанциях 3 км;</p> <p>— плавание: вольным стилем (без учета времени);</p> <p>3. <u>Упражнения на развитие быстроты:</u></p> <p>— бег: рывки с места на 10-15 м; на время (короткие отрезки - 30-50 м); бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скалками;</p> <p>— спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.</p> <p>4. <u>Упражнения на развитие ловкости:</u></p> <p>— элементы акробатики: кувырки (вперед, назад), перекаты; стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);</p> <p>— гимнастические упражнения на снарядах: выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре; прыжки через «козла» или «коня»; лазанье по канату, гимнастической стенке;</p> <p>— упражнения в парах: зеркальное выполнение движений; броски набивными мячами из различных исходных положений; жонглирование; выполнение упражнений с предметами в</p>		
--	---	--	--

	<p>нарах;</p> <p>— спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;</p> <p>— эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.</p>		
<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>Специальная физическая подготовка: это 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, воспитание морально-волевых и специально психологических качеств для достижения запланированного результата.</p> <p>К комплексу специальных физических качеств относятся:</p> <p>специальная выносливость;</p> <p>скоростно-силовые качества;</p> <p>ловкость и координация.</p> <p><i>Развитие специальной выносливости</i></p> <p>Специальная выносливость является основным физическим качеством, позволяющим спортсмену осуществлять эффективную работу на протяжении всей гонки (серии гонок).</p> <p>Специальная выносливость на этапе начальной подготовки вырабатывается и совершенствуется средствами ФП: имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями от 5 мин в зависимости от позы, задач начального этапа и уровня подготовки спортсмена.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых качеств</i></p> <p>Скоростно-силовые качества вырабатываются и совершенствуются средствами ФП: имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фала двумя руками через блок с различными весами; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой (руки на груди, за голову); то же с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линия): привстать - нырок под гик с разворотом туловища - сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.).</p> <p><i>Развитие координации и ловкости</i></p> <p>Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются средствами ФП: спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным</p>	124	360

	<p>правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых спасжилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувьрки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно, в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне или стоя на одной ноге, на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне), с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание, или правила парусных гонок, или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений.</p>		
<p>Участие в спортивных соревнованиях</p>	<p>Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают: - контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования. - отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. - основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.</p> <p>Классификация соревнований Соревнования по парусному спорту, проводимые на территории Российской Федерации, определяются Правилами вида спорта «Парусный спорт». Соревнования классифицируются по категории соревнования и по характеру соревнования.</p> <p><i>По категории соревнования.</i> Парусные соревнования проводят как гонки флота (классные гонки, гонки с гандикапом) или как гонки специального вида (соревнования по виндсёрфингу, соревнования по кайтбордингу, матчевые гонки, командные гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки радиоуправляемых яхт, гонки крейсерских яхт). Гонки флота – гонки, в которых одновременно участвуют все соревнующиеся между собой яхты или спортивные снаряды. Места яхт (спортивных снарядов) в гонке флота определяют по их фактическому месту на финише (гонка флота) или исправленному времени прохождения дистанции в</p>	<p>6</p>	<p>8</p>

соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа (гонка с гандикапом). Соревнование состоит из нескольких гонок флота (серия гонок).

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

матчевые гонки - гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя; командные гонки - гонки, в которых команды, состоящие из нескольких яхт (экипажей), встречаются друг с другом в определенном порядке, с последующим выходом в финалы для определения команды-победительницы; гонки с пересадкой экипажей - гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым в порядке, определяемом форматом, выступая каждый раз на другой яхте/снаряде, с определением победителя по количеству набранных очков; гонки радиоуправляемых яхт – гонки, в которых «Спортсмен» означает лицо, назначенное управлять яхтой, используя радиосигналы. «Яхта» означает радиоуправляемую парусную яхту, не имеющую экипажа. Гонка состоит из одного или более заездов и считается проведенной, когда проведён последний заезд в гонке; кайтбординг – гонки по кайтбордингу проводятся по Правилам парусных гонок; заезды на скорость - гонки, в которых результат яхты (спортивного снаряда) основан на её скорости прохождения измеренной дистанции. Яхты (спортивные снаряды) поочередно совершают заезды по дистанции; гонки с прямым судейством на воде – гонки с принятием решений по протестовым ситуациям арбитрами (ампайрами) непосредственно на воде во время гонки; гонки крейсерских яхт – гонки флота, проводимые на значительном удалении от берега либо на значительные расстояния в дневное и ночное время. Места яхт определяют по их исправленным временам прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа-обмера;

По характеру соревнования. Соревнования подразделяют на личные, командные и лично-командные. Личными считают соревнования, в которых определяют только результаты отдельных яхт (экипажей). Командными являются соревнования, в которых по результатам яхт

	(экипажей), входящих в состав команды, определяют только место команды в соревновании. К лично-командным относят соревнования, в которых определяют результаты и отдельных яхт (экипажей), и команд. Подведение результатов проводит гоночный комитет.		
Техническая подготовка	<p>1.Техническая подготовка - практическое освоение комплекса приемов техники управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях.</p> <p>Настройка яхты - практическое освоение методов настройки яхты на максимальные ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидрометеоусловий плавания. При планировании и проведении занятий по СП тренер исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет спортсмену быстро и правильно усваивать, закреплять и 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.</p> <p>Первый этап каждого из видов СП представляет собой минимально необходимый базовый курс и предназначен группам начальной подготовки.</p> <p>Второй - для освоения от тренировочных до групп высшего спортивного мастерства. Материал носит рекомендательный характер; дело тренера спланировать тренировочный процесс, исходя из готовности спортсменов своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.</p> <p>Настройка яхты как вид подготовки. Настройка современных яхт осуществляется преимущественно на воде и является необходимым видом специальной подготовки. Умение выжать из системы яхта-вооружение максимальные скорости основывается не только на теоретической грамотности гонщика, но в не меньшей степени и на владении им техникой управления, высокоразвитых специализированных чувствах, способности к тонкой дифференциации поведения яхты в разнообразных гидро-, метео- и тактических условиях. Обучение настройке проводится как в индивидуальном порядке (в основном на начальных этапах обучения), так и в парах или группах яхт. Обучение настройке только тогда приносит пользу, когда проводится систематически, с постановкой конкретных задач на каждую из тренировок, обязательным анализом полученной информации и систематическим ведением записей в спортивном дневнике.</p> <p>Практические методы настройки:</p> <p>1.Группы тренировочного этапа и выше: - индивидуальные упражнения: практическое освоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с</p>	39	50

	<p>ветровыми особенностями, характером волны; настройка рангоута в соответствии с особенностями паруса, конкретными гидро, метеоусловиями; освоение приемов оценки нового паруса (парусов) в различных условиях; освоение приемов настройки непосредственно перед стартом или перестройки вооружения на дистанции в ходе гонки в соответствии с изменившимися условиями; упражнения в парах: то же в парах с попеременным изменением отдельных элементов настройки, сравнением и обсуждением полученного результата.</p> <p>Старт Стратегия - обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции.</p> <p>Тактика: - старты в малом флоте - правым галсом ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего, наружного стартовых знаков, с середины стартовой линии); старты левым галсом у наружного знака стартовой линии; то же - с середины линии; - старты в большом флоте - оценка стартовой линии (длина, угол к ветру, оценка наиболее вероятного места скопления флота; тактические действия после сигнала "подготовительный", тактическая борьба за выбранную позицию - техника удержания яхты ("стояния") в точке: техника движений вперед-назад, техника дрейфа; - старт с места "рывком" - с набором максимального хода в кратчайшее время; старты "из-за угла" - из под кормы стартового судна - с поворотом на левый галс (уходом вправо), старты левым галсом от наружного знака – с немедленным поворотом на правый галс; старт "нырком" за линию со стороны дистанции; отработка особенностей старта при использовании флагов I, Z и черного флага; индивидуальный фальстарт - действия гонщика по максимально быстрому оправданию в зависимости от позиции; выполнение приема «обогнуть концы». Примечание: все упражнения выполняются на стандартной, сверхкороткой и сверхдлинной стартовой линии 2 - в зависимости от конкретной задачи тренировки, в условиях тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов.</p> <p>1. В современной тактике выделяют: МАТЧЕВЫЕ (дуэльные) гонки - участвуют 2 яхты; КОМАНДНЫЕ гонки - по 3-4 яхты в команде: МАЛЫЙ ФЛОТ -5-15 яхт; БОЛЬШОЙ ФЛОТ – в зависимости от длины стартовой линии и величины дистанции от 40 до 100 и более одновременно стартующих яхт. 2. Нормой длины стартовой линии считается расстояние, равное сумме длин стартующих яхт помноженное на 1,1 - 1.5 (Руководство ИСАФ по организации парусных гонок, 1997г.). Отсюда половина нормы будет представлять сверхкороткую дистанцию, а двойная норма сверх-длинную. После стартовая ситуация Стратегия. Определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер; борьба за максимальный ход; борьба за свободу маневра; борьба за возможность продвижения в выбранную сторону дистанции.</p>		
Тактическая подготовка	<p>Группы тренировочного этапа и выше:</p> <p>1. На берегу: определение направления и скорости ветра по приборам и без них (по тактильным</p>	10	10

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

2. На свободной воде: отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров: - «заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра»; - «человек за бортом» - действия рулевого (экипажа) по экстренному маневрированию, подходу к утопающему, подъему его на борт и оказанию первой помощи; - «постановка на якорь на крейсерской яхте»; - «буксировка» (включая сдачу зачета по технике безопасности).

3. На лавировке: - на галсе - острые курсы: поза (отработка правильной посадки рулевого, на двойках - рулевого и шкотового) в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты; основные способы откренивания, согласованная работа рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда); техника обработки волны; техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра. Дополнительно: управление рулем и шкотами руки скрестно; динамическое и изометрическое откренивания (на прямых ногах) с чередованием максимальной работы и пауз отдыха; намеренное хождение круче или полнее оптимального гоночного бейдевинда, с подобранным швертом, без использования удлинителя руля; - поворот оверштаг: отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности воды и т.п.); на двойках - отработка взаимодействия членов экипажа; освоение техники поворота оверштаг «перекатом». Дополнительно: выполнение приема поворота оверштаг в усложненных условиях (без использования ремней откренивания или трапеции (на двойках); выполнение поворотов оверштаг сериями по 3-12 поворотов подряд (в зависимости от класса яхт); выполнение поворота оверштаг из неудобной исходной позиции: с курса галфвинд или крутой бакштаг - с задачей максимального сохранения скорости или с задачей максимального сохранения местоположения (удержания «в точке»); выполнение поворотов оверштаг синхронно в парах, тройках.

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

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

5. На тренировочной дистанции: - у стартовых знаков: «стояние в точке» (удержание яхты на месте за счет мелкой и точной работы парусами, шкотами, рулем, креном и т.п.); разгон яхты с места; разгон яхты до максимальной скорости с хода, идя галфвиндом вдоль стартовой линии; хождение задним ходом (со стороны дистанции зайти за линию, остановиться и с места максимально быстро разогнать яхту); отработка маневра «огибание концов» с минимальными потерями; - маневр - огибание знака с острого курса на полный (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн, с поворотом на правый галс, далее - выходом из этой точки на знак одним галсом; расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода с одновременным потравливанием шкотов, подборением шверта, работой оттяжками; то же на двойках с постановкой спинакера; отработка техники: выход на верхний знак, включая приемы и элементы. - Дополнительно: то же в усложненных условиях: «из-под знака» - выходом на знак левым галсом и началом приведения и выполнением всего приема непосредственно вокруг знака; с окончанием поворота на знак в пределах двух длин корпуса; выполнение маневра в группе из нескольких лодок (в «толпе»); то же при очень маленьком знаке (футбольный мяч); то же при сверхбольшом объекте, выполняющего роль знака (например, вокруг крупного судна, загораживающего ветер); то же при огибании или прохождении препятствия (например, стенки мола). Дополнительно: выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами; - огибание знаков с полного курса на полный (левое огибание): расчет оптимальной кривой огибания знака; отработка техники поворота огибания знака с поворотом фордевинд без потери скорости хода в конкретных условиях в зависимости от ветра, волны. Дополнительно: то же с вариантами курсов: с галфвинда на полный бакштаг (фордевинд); с полного бакштага (фордевинда) на крутой бакштаг (галфвинд); с поворотом фордевинд непосредственно на знаке; с упреждающим поворотом (закончить поворот до прохождения знака); с выполнением поворота сразу же по прохождении знака и задачей как можно скорее закончить поворот; те же упражнения, выполняемые в группе из 4-8 лодок (в «толпе»). Дополнительно: выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами; - огибание знаков с полного курса на острый (левое огибание): расчет оптимальной кривой огибания знака в конкретных условиях, в зависимости от ветра, волны; отработка техники огибания знака с нарастанием хода; то же с «захлестом» (приведением в

конец маневра круче гоночного бейдевинда), прохождение некоторого отрезка этим курсом за счет запаса скорости, затем уваливание до гоночного бейдевинда. Дополнительно: то же с вариантами выхода на знак курсами галфвинд, крутой бакштаг; с выходом на знак бакштагом правого галса - поворотом фордевинд непосредственно на знаке и дальнейшим приведением на гоночный бейдевинд; те же упражнения, выполняемые в группе из 4-8 лодок (в «толпе»). Дополнительно: выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях -рулевой и шкотовый меняются местами

Группы тренировочного этапа и выше:

1. Старт: а) стратегия: обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции; б) тактика: - в малом флоте 1 - правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего, наружного стартовых знаков, с середины стартовой 78 линии); левым галсом у наружного знака стартовой линии; то же с середины линии; - в большом флоте - оценка стартовой линии (длина, угол к ветру), наиболее вероятного места скопления флота; тактические действия после сигнала «подготовительного»; тактическая борьба за выбранную позицию - техника удержания яхты («стояние») в точке, техника движений впередназад, техника дрейфа; старт с места «рывком» с набором максимального хода в кратчайшее время; старты «из-за угла» (из-под кормы стартового судна) с поворотом на левый галс (уходом вправо); старты левым галсом от наружного знака с немедленным поворотом на правый галс; старты «нырком» за линию со стороны дистанции; отработка особенностей старта при использовании флагов I, Z и черного флага; индивидуальный фальстарт - действия гонщика по максимально быстрому оправданию в зависимости от позиции; выполнение маневра «обогнуть концы».

2.Послестартовая ситуация: а) стратегия: определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер, максимальный ход, свободу маневра, возможность продвижения в выбранную сторону дистанции; б) тактика: выполнение разнообразных упражнений в парах и группе (4-8 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений, или в условиях тренировочных гонок, или малозначимых официальных стартов.

3.Лавировка: а) стратегия: тактический прогноз и расчет оптимального прохождения лавировки (галсы, их раскладка, сторона дистанции) в зависимости от особенностей дистанции (ветер и его характеристики, волна, течение, близость берега, другие особенности); б) тактика ветровая: обработка заходов, тактика прохождения дистанции при осциллирующих ветрах, тактика при нарастающем заходе (отходе) ветра; в) тактика взаимодействия с флотом: прогноз действий флота, выбор стороны дистанции, продвижение в выбранную сторону с учетом собственной позиции относительно флота и развития ситуации; использование изменений ветра для

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

4. Огибание верхнего знака (левым бортом): а) стратегия: расчет выхода на верхний знак в зависимости от распределения флота, с расчетом занять позицию, обеспечивающую чистый ветер и свободу маневра на полном курсе; б) тактика: - в малом флоте - расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактические особенности выхода вплотную к знаку левым галсом; - в большом флоте - выход на лэйлайн левым галсом с поворотом и выходом на знак правым галсом - расчет точки выхода в зависимости от действий флота, количества судов, ветровых и прочих особенностей; сложности и преимущества выхода на знак левым галсом с поздним поворотом (огибанием знака); тактические действия в типовых ситуациях скопления флота; тактическая борьба за позицию на первом полном курсе.

5. Прохождение бакштагов и огибание знаков: 1) огибание знаков с полного курса на полный: а) стратегия: прогноз развития ситуации на обоих бакштагах и во время огибания знака; выбор тактического курса на первом бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге; б) тактика: - в малом флоте - приемы управления поведением противника путем нападения или отказа от нападения; техника исполнения приема нападение с наветра, с нырком подветер, с последующим обгоном с наветра; использование порывов ветра, волн, третьих яхт для проведения приема; - в большом флоте - особенности прохождения бакштагов в тесном взаимодействии с большим числом лодок: выбор оптимального курса, борьба за внутреннюю позицию, уход от дуэльной борьбы; приемы нападения на ближайшие лодки; тактика огибания знака с полного курса на полный в зависимости от внутренней или наружной позиции, особенностей следующего полного курса; тактические действия по расчистке оперативного пространства непосредственно после огибания знака; особенности тактики при неравновесных участках полного курса (например, до знака - полный бейдевинд (галфвинд), после знака - полный бакштаг (фордевинд)); 2) прохождение курса фордевинд: а) стратегия: прохождение фордевинда оптимальным надлежащим курсом с обеспечением внутренней позиции при подходе к нижнему знаку; б) тактика: - в малом флоте - выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; прохождение фордевинда бакштагами, взаимодействие с противником - нападение с наветра, с подветра; защита с использованием правил парусных гонок; двойной фордевинд как контрприем и переход к нападению; тактика обгона на фордевинде - накрытие парусов

противника, возможности и ограничения приведения противника; 81 в большом флоте - прогноз развития ситуации - оценка сторон дистанции, особенностей флота, собственной позиции (лидер, в голове гонки, в середине флота, аутсайдер); оценка положения и особенности знака (одиночный буй или ворота); наличие (отсутствие) течения по сторонам дистанции; выбор оптимальных углов бакштагов при прохождении курса фордевинд галсами; выбор курса с учетом действий флота; тактика прохождения курса фордевинд лидера (лидеров) гонки, гонщиков в середине флота, отставших (аутсайдеров); борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; - 3) огибание знака с полного курса на острый: а) стратегия: постановка и реализация задачи - добиться внутренней позиции с дальнейшей целью занять наиболее выгодную, контролирующую позицию сразу после окончания огибания знака и/или возможностью продвигаться в выгодную сторону на лавироке; прогноз действий флота; б) тактика: - в малом флоте - борьба за внутреннюю позицию, тактические особенности огибания знака, когда внутренняя яхта имеет (не имеет) права на дорогу; расчет траектории огибания, допустимые контрдействия наружной яхты; - в большом флоте - действия экипажа при подходе к знаку «изнутри» дистанции, действия внутренней яхты по защите своей позиции и оптимальному огибанию знака; действия «серединной» яхты, имеющей двести яхты снаружи и одну-две внутри; действия яхты, при подходе к знаку позади (или снаружи) группы яхт - отставание с целью пройти знак вплотную с последующим поворотом на правый галс; «сваливание» с целью ухода от ветровой тени парада яхт левого галса непосредственно после огибания знака. б. Вторая (третья, или финишная) лавировка: а) стратегия: закрепление достигнутой позиции, в этих целях контроль флота, отсеечение возможных направлений прорыва; переход к 82 нападению на впереди идущие яхты (при появлении возможностей - изменения ветра и т.п.); б) тактика: - в малом флоте - установление контроля над противником, чередование жесткого и свободного видов контроля в целях удержать противника под контролем, управление действиями преследующего флота; - в большом флоте - непосредственно после огибания: действия относительно ближайших противников - приемы управления действиями противника («сбивание противников в кучу») с использованием жесткого и свободного видов тактического контроля; на дистанции: действия относительно флота в зависимости от собственной позиции (лидер, позиция в середине флота, аутсайдер) - выбор стороны дистанции с учетом прогноза действий противника; использование изменений ветровой или тактической обстановки для продвижения вперед. 7.Финиш: расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции: тактическая борьба с выходом на наружный знак линии; использование правил при финише у судейского судна; финиш левым галсом в середине линии; «бросок» на финишную линию с приведением до левентика; финиш у наружного знака линии с выходом на финиш «из-

	за угла» левым галсом и использованием внутренней позиции.		
Теоретическая подготовка	<p>Теоретическая подготовка (ТП) имеет целью овладение спортсменом по виду спорта «Парусный спорт» всего объема знаний, необходимого для практического освоения двигательных навыков, технических приемов по управлению парусным судном в различных погодных условиях и тактикой ведения гонки.</p> <p><i>ТП разделяется на общую (ОТП) и специальную (СТП).</i></p> <p><i>Учебные материал по ОТП</i> является единым для всех этапов многолетней подготовки. Тренер самостоятельно планирует объемы, конкретные темы занятий в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и особенностей группы.</p> <p><i>Специальная теоритическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Элементы гидродинамики парусной яхты; -Метеорология гоночной дистанции; -Правила парусных гонок (правила расхождения); -протест в парусном спорте; -Разбор гонки как форма теоретического занятия. <p>Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед тренеров и спортсменов. Яхтсмены самостоятельно изучают соответствующую литературу. Проводятся коллективные и индивидуальные разборы гоночных дней и занятий, которые являются основной формой накопленных знаний, критического подхода к допущенным в ходе тренировки ошибок.</p>	2	2
Психологическая подготовка	<p>Психологическая подготовка (ПП) направлена на всестороннюю подготовку психики спортсмена для достижения высоких спортивных результатов в неблагоприятных условиях внешней среды и острой конкуренции.</p> <p>ПП охватывает выработку свойств и качеств психики, необходимых для высокоэффективного управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки.</p> <p>Особенность данного вида подготовки заключается в том, что в ней используются, по большей мере, средства других видов подготовки, причем задачи решаются, как правило, комплексно. Например, выполнение упражнения на неустойчивой опоре может и должно решать комплексную задачу выработки специализированного чувства равновесия, включая такие компоненты, как ловкость, волевые усилия, мотивационные компоненты, навыки саморегуляции.</p> <p>Психологическая подготовка включает в себя два раздела:</p> <p><i>общая психологическая подготовка; специальная психологическая подготовка.</i></p> <p><i>Общая психологическая подготовка (ОПП)</i></p> <p>Формирование мотивации занятий парусным спортом. Задача решается в комплексе</p>	1	1

воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения юного спортсмена к тренировкам как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов.

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

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

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

Специальная психологическая подготовка (СПП)

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

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

динамический глазомер (чувство достижимости) - умение точно рассчитать расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);

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

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

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

чувство ветра - выработка тонких ощущений, позволяющих без использования приборов за

	<p>счет тактильных ощущений кожи лица, ушей (и т.п.) «считывать» информацию о направлении и скорости ветра;</p> <p>автопилот (комплексное чувство яхты), позволяющее рулевому на подсознательном уровне контролировать состояние системы «яхта» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, установку парусов и т.п.) - упражнения на совершенствование специализированных восприятий яхтсмена (чувств хода, динамического глазомера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения лодки на автопилоте (например, глядя в корму, в кокпит, закрыв глаза и т.п.).</p>		
<p>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</p>	<p>Педагогический контроль является основной формой оценки качества тренировки и подготовленности яхтсменов. Он осуществляется тренером путем учета и последующего анализа процесса спортивной тренировки и выполнения планов тренировки. Оперативный контроль в процессе тренировки осуществляется тренерами путем наблюдения за тренировочными занятиями и гонками с последующим проведением разбора гоночного дня или занятия. Результаты наблюдений регистрируются, хронометрируются или записываются техническими средствами информации.</p> <p>Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности юных спортсменов по виду спорта «парусный спорт» на всех этапах является обязательным разделом Программы.</p> <p>Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.</p> <p>Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.</p> <p>Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт».</p> <p>Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся парусным спортом, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются: общая посещаемость тренировочных занятий, уровень и динамика спортивных результатов, участие в соревнованиях, нормативные</p>	<p>4</p>	<p>4</p>

	<p>требования спортивной квалификации, теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.</p> <p>На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.</p> <p>Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.</p> <p>В процессе спортивной подготовки важно сопоставлять паспортный и биологический возраст обучающегося. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке.</p> <p>По итогам каждого года УТЭ или этапа УТЭ в целом учреждение проконтролирует уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания результатов реализации Программы (Таблица 12).</p> <p>Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Учреждение рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.</p> <p>Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.</p> <p>Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.</p> <p>Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.</p> <p>Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме</p>		
--	--	--	--

	рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона.		
Инструкторская практика	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики гребного слалома. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. 7. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	3	4
Судейская практика	1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории	-	4
Медицинские, медико – биологические мероприятия	Медицинские, медико – биологические мероприятия делятся на: Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок соревнований; состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: баня, гидропроцедуры. Питание: сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу; Фармакологические: витамины и минеральные вещества.	3	3
Восстановительные мероприятия	Оптимальный план тренировочного процесса: нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки, вариативность нагрузки; рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия способствующие ускорению восстановления: рациональный режим дня, средства переключения (кино, театр, литература); положительный психологический климат в группе, умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование тренировочного занятия: упражнения для быстрого снятия утомления, специальные упражнения для расслабления, выбор места тренировочного занятия, рациональная разминка перед тренировкой, рациональная после тренировки.	4	4
Общее количество в год:		520	865

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

Тема	Содержание	ССМ
Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств как общая выносливость, быстрота, ловкость.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>1. Строевые упражнения: рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.</p> <p>2. <u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u></p> <p>— 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;</p> <p>— 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;</p> <p>— 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;</p>	312

— упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

— 3. Упражнения с предметами:

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

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

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

— с гантелями: различные движения руками. *Упражнения на развитие физических качеств*

1. Упражнения на развитие общей выносливости:

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

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

— плавание: вольным стилем (без учета времени);

4. Упражнения на развитие быстроты:

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

— спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.

5. 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

	<p>неустойчивой опоре; прыжки через «козла» или «коня»; лазанье по канату, гимнастической стенке;</p> <p>— упражнения в парах: зеркальное выполнение движений; броски набивными мячами из различных исходных положений; жонглирование; выполнение упражнений с предметами в парах;</p> <p>— спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;</p> <p>— эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.</p>	
<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>Специальная физическая подготовка: это 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, воспитание морально-волевых и специально-психологических качеств для достижения запланированного результата.</p> <p>К комплексу специальных физических качеств относятся:</p> <p>специальная выносливость;</p> <p>скоростно-силовые качества;</p> <p>ловкость и координация.</p> <p><i>Развитие специальной выносливости</i></p> <p>Специальная выносливость является основным физическим качеством, позволяющим спортсмену осуществлять эффективную работу на протяжении всей гонки (серии гонок).</p> <p>Специальная выносливость на этапе начальной подготовки вырабатывается и совершенствуется средствами ФП: имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями от 5 мин в зависимости от позы, задач начального этапа и уровня подготовки спортсмена.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых качеств</i></p> <p>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</p>	<p>606</p>

	<p>одной ногой (руки на груди, за голову); то же с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линия): привстать - нырок под гик с разворотом туловища -сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.).</p> <p><i>Развитие координации и ловкости</i></p> <p>Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются средствами ФП: спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых спасжилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно, в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне или стоя на одной ноге, на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне), с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание, или правила парусных гонок, или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений.</p>	
<p>Участие в спортивных соревнованиях</p>	<p>Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают: - контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования. - отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. - основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.</p> <p>Классификация соревнований Соревнования по парусному спорту, проводимые на территории Российской Федерации, определяются Правилами вида спорта «Парусный спорт». Соревнования классифицируются по</p>	<p>12</p>

категории соревнования и по характеру соревнования.

По категории соревнования. Парусные соревнования проводят как гонки флота (классные гонки, гонки с гандикапом) или как гонки специального вида (соревнования по виндсёрфингу, соревнования по кайтбордингу, матчевые гонки, командные гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки радиоуправляемых яхт, гонки крейсерских яхт). Гонки флота – гонки, в которых одновременно участвуют все соревнующиеся между собой яхты или спортивные снаряды. Места яхт (спортивных снарядов) в гонке флота определяют по их фактическому месту на финише (гонка флота) или исправленному времени прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа (гонка с гандикапом). Соревнование состоит из нескольких гонок флота (серия гонок).

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

матчевые гонки - гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя; командные гонки - гонки, в которых команды, состоящие из нескольких яхт (экипажей), встречаются друг с другом в определенном порядке, с последующим выходом в финалы для определения команды-победительницы; гонки с пересадкой экипажей - гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым в порядке, определяемым форматом, выступая каждый раз на другой яхте/снаряде, с определением победителя по количеству набранных очков; гонки радиоуправляемых яхт – гонки, в которых «Спортсмен» означает лицо, назначенное управлять яхтой, используя радиосигналы. «Яхта» означает радиоуправляемую парусную яхту, не имеющую экипажа. Гонка состоит из одного или более заездов и считается проведенной, когда проведён последний заезд в гонке; кайтбординг – гонки по кайтбордингу проводятся по Правилам парусных гонок; заезды на скорость - гонки, в которых результат яхты (спортивного снаряда) основан на её скорости прохождения измеренной дистанции. Яхты (спортивные снаряды) поочередно совершают заезды по

	<p>дистанции; гонки с прямым судейством на воде – гонки с принятием решений по протестовым ситуациям арбитрами (ампайрами) непосредственно на воде во время гонки; гонки крейсерских яхт – гонки флота, проводимые на значительном удалении от берега либо на значительные расстояния в дневное и ночное время. Места яхт определяют по их исправленным временам прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа-обмера;</p> <p><i>По характеру соревнования.</i> Соревнования подразделяют на личные, командные и лично-командные. Личными считают соревнования, в которых определяют только результаты отдельных яхт (экипажей). Командными являются соревнования, в которых по 12 результатам яхт (экипажей), входящих в состав команды, определяют только место команды в соревновании. К лично-командным относят соревнования, в которых определяют результаты и отдельных яхт (экипажей), и команд. Подведение результатов проводит гоночный комитет</p>	
<p>Техническая подготовка</p>	<p>1. Техническая подготовка - практическое освоение комплекса приемов техники управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях.</p> <p>Настройка яхты - практическое освоение методов настройки яхты на максимальные ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидрометеоусловий плавания. При планировании и проведении занятий по СП тренер исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет спортсмену быстро и правильно усваивать, закреплять и совершенствовать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь техника владения судном и умение практически настроить его на максимальный ход являются исходными условиями для реализации стратегических тактических замыслов гонщика. Весь материал условно поделен на две ступени. Первый этап каждого из видов СП представляет собой минимально необходимый базовый курс и предназначен группам начальной подготовки. Второй - для освоения от тренировочных до групп высшего спортивного мастерства. Материал носит рекомендательный характер; дело тренера спланировать тренировочный процесс, исходя из готовности спортсменов своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.</p> <p>Настройка яхты как вид подготовки. Настройка современных яхт осуществляется преимущественно на воде и является необходимым видом специальной подготовки. Умение выжать из системы яхта-вооружение максимальные скорости основывается не только на теоретической грамотности гонщика, но в не меньшей степени и на владении им техникой управления, высокоразвитых специализированных чувствах,</p>	<p>45</p>

способности к тонкой дифференциации поведения яхты в разнообразных гидро-, метео- и тактических условиях. Обучение настройке проводится как в индивидуальном порядке (в основном на начальных этапах обучения), так и в парах или группах яхт. Обучение настройке только тогда приносит пользу, когда проводится систематически, с постановкой конкретных задач на каждую из тренировок, обязательным анализом полученной информации и систематическим ведением записей в спортивном дневнике.

Практические методы настройки:

1. Группы тренировочного этапа и выше: - индивидуальные упражнения: практическое усвоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с ветровыми особенностями, характером волны; настройка рангоута в соответствии с особенностями паруса, конкретными гидро, метеоусловиями; освоение приемов оценки нового паруса (парусов) в различных условиях; освоение приемов настройки непосредственно перед стартом или перестройки вооружения на дистанции в ходе гонки в соответствии с изменившимися условиями; упражнения в парах: то же в парах с попеременным изменением отдельных элементов настройки, сравнением и обсуждением полученного результата.

Старт Стратегия - обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции.

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

Примечание: все упражнения выполняются на стандартной, сверхкороткой и сверхдлинной стартовой линии 2 - в зависимости от конкретной задачи тренировки, в условиях тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов. Сноска-примечание: 1. В современной тактике выделяют: МАТЧЕВЫЕ (дуэльные) гонки - участвуют 2 яхты; КОМАНДНЫЕ гонки - по 3-4 яхты в команде: МАЛЫЙ

	<p>ФЛОТ -5-15 яхт; БОЛЬШОЙ ФЛОТ – в зависимости от длины стартовой линии и величины дистанции от 40 до 100 и более одновременно стартовых яхт. 2. Нормой длины стартовой линии считается расстояние, равное сумме длин стартовых яхт помноженное на 1,1 - 1.5 (Руководство ИСАФ по организации парусных гонок, 1997г.). Отсюда половина нормы будет представлять сверх- короткую дистанцию, а двойная норма сверх-длинную. После стартовая ситуация Стратегия. Определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер; борьба за максимальный ход; борьба за свободу маневра; борьба за возможность продвижения в выбранную сторону дистанции.</p>	
<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Группы тренировочного этапа и выше:</p> <p>1. На берегу: определение направления и скорости ветра по приборам и без них (по тактильным ощущениям), границ и особенностей района плавания; оценка состояния акватории по внешнему виду поверхности воды: скорость и направление ветра, распределение ветровых потоков по площади дистанции гонок, высота и характер волны, наличие или отсутствие течений; изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания; отработка приемов установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.</p> <p>2. На свободной воде: отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров: - «заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра»; - «человек за бортом» - действия рулевого (экипажа) по экстренному маневрированию, подходу к утопающему, подъему его на борт и оказанию первой помощи; - «постановка на якорь на крейсерской яхте»; - «буксировка» (включая сдачу зачета по технике безопасности).</p> <p>3. На лавировке: - на галсе - острые курсы: поза (отработка правильной посадки рулевого, на двойках - рулевого и шкотового) в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты; основные способы откренивания, согласованная работа рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда); техника обработки волны; техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра. Дополнительно: управление рулем и шкотами руки скрестно; динамическое и изометрическое откренивания (на прямых ногах) с чередованием максимальной работы и пауз отдыха; намеренное хождение круче или полнее оптимального гоночного бейдевинда, с подобранным швертом, без использования удлинителя руля; - поворот оверштаг: отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности воды и т.п.); на двойках - отработка взаимодействия членов экипажа; освоение техники поворота оверштаг «перекатом». Дополнительно:</p>	<p>13</p>

выполнение приема поворот оверштаг в усложненных условиях (без использования ремней откренивания или трапеции (на двойках); выполнение поворотов оверштаг сериями по 3-12 поворотов подряд (в зависимости от класса яхт); выполнение поворота оверштаг из неудобной исходной позиции: с курса галфвинд или крутой бакштаг - с задачей максимального сохранения скорости или с задачей максимального сохранения местоположения (удержания «в точке»); выполнение поворотов оверштаг синхронно в парах, тройках.

4. На лавировке на полных курсах: - на галсе - курсы галфвинд - крутой бакштаг: техника выхода на глиссирование на порывах ветра, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера на данных курсах; - на галсе - курсы бакштаг - фордевинд: техника выхода на глиссирование, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера в зависимости от силы ветра и особенностей волны. Дополнительно: обмен функциями; прохождение участков «чужим галсом» (с ветром, задувающим со стороны задней шкаторины), с повышенным отрицательным креном - балансирование яхты на грани опрокидывания на ветер; - поворот фордевинд: в конкретных условиях ветра и волны (на двойках - поворот фордевинд со спинакером); прохождение курса фордевинд бакштагами - выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции. Дополнительно: обмен функциями, выполнение поворота сериями по 2-4 фордевинда за 1 раз с обязательным выполнением всех положенных действий и фиксацией спинакера на галсе.

5. На тренировочной дистанции: - у стартовых знаков: «стояние в точке» (удержание яхты на месте за счет мелкой и точной работы парусами, шкотами, рулем, креном и т.п.); разгон яхты с места; разгон яхты до максимальной скорости с хода, идя галфвиндом вдоль стартовой линии; хождение задним ходом (со стороны дистанции зайти за линию, остановиться и с места максимально быстро разогнать яхту); отработка маневра «огибание концов» с минимальными потерями; - маневр - огибание знака с острого курса на полный (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн, с поворотом на правый галс, далее - выходом из этой точки на знак одним галсом; расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода с одновременным потравливанием шкотов, подборанием шверта, работой оттяжками; то же на двойках с постановкой спинакера; отработка техники: выход на верхний знак, включая приемы и элементы. - Дополнительно: то же в усложненных условиях: «из-под знака» - выходом на знак левым галсом и началом приведения и выполнением всего приема непосредственно вокруг знака; с окончанием поворота на знак в пределах двух длин корпуса; выполнение маневра в группе из нескольких лодок (в «толпе»); то же при очень маленьком знаке (футбольный мяч); то же при сверхбольшом объекте, выполняющего роль знака (например, вокруг крупного судна, загораживающего ветер); то же при огибании или прохождении

препятствия (например, стенки мола). Дополнительно: выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами; - огибание знаков с полного курса на полный (левое огибание): расчет оптимальной кривой огибания знака; отработка техники поворота огибания знака с поворотом фордевинд без потери скорости хода в конкретных условиях в зависимости от ветра, волны. Дополнительно: то же с вариантами курсов: с галфвинда на полный бакштаг (фордевинд); с полного бакштага (фордевинда) на крутой бакштаг (галфвинд); с поворотом фордевинд непосредственно на знаке; с упреждающим поворотом (закончить поворот до прохождения знака); с выполнением поворота сразу же по прохождении знака и задачей как можно скорее закончить поворот; те же упражнения, выполняемые в группе из 4-8 лодок (в «толпе»). Дополнительно: выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами; - огибание знаков с полного курса на острый (левое огибание): расчет оптимальной кривой огибания знака в конкретных условиях, в зависимости от ветра, волны; отработка техники огибания знака с нарастанием хода; то же с «захлестом» (приведением в конце маневра круче гоночного бейдевинда), прохождение некоторого отрезка этим курсом за счет запаса скорости, затем уваливание до гоночного бейдевинда. Дополнительно: то же с вариантами выхода на знак курсами галфвинд, крутой бакштаг; с выходом на знак бакштагом правого галса - поворотом фордевинд непосредственно на знаке и дальнейшим приведением на гоночный бейдевинд; те же упражнения, выполняемые в группе из 4-8 лодок (в «толпе»). Дополнительно: выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами

Группы тренировочного этапа и выше:

I. Старт: а) стратегия: обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции; б) тактика: - в малом флоте 1 - правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего, наружного стартовых знаков, с середины стартовой 78 линии); левым галсом у наружного знака стартовой линии; то же с середины линии; - в большом флоте - оценка стартовой линии (длина, угол к ветру), наиболее вероятного места скопления флота; тактические действия после сигнала «подготовительного»; тактическая борьба за выбранную позицию - техника удержания яхты («стояние») в точке, техника движений впередназад, техника дрейфа; старт с места «рывком» с набором максимального хода в кратчайшее время; старты «из-за угла» (из-под кормы стартового судна) с поворотом на левый галс (уходом вправо); старты левым галсом от наружного знака с немедленным поворотом на правый галс; старты «нырком» за линию со стороны дистанции; отработка особенностей старта при использовании флагов I, Z и черного флага; индивидуальный фальстарт - действия гонщика по максимально быстрому оправданию в зависимости от позиции; выполнение маневра «обогнуть

концы».

2.Послестартовая ситуация: а) стратегия: определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер, максимальный ход, свободу маневра, возможность продвижения в выбранную сторону дистанции; б) тактика: выполнение разнообразных упражнений в парах и группе (4-8 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений, или в условиях тренировочных гонок, или малозначимых официальных стартов.

3.Лавировка: а) стратегия: тактический прогноз и расчет оптимального прохождения лавировки (галсы, их раскладка, сторона дистанции) в зависимости от особенностей дистанции (ветер и его характеристики, волна, течение, близость берега, другие особенности); б) тактика ветровая: обработка заходов, тактика прохождения дистанции при осциллирующих ветрах, тактика при нарастающем заходе (отходе) ветра; в) тактика взаимодействия с флотом: прогноз действий флота, выбор стороны дистанции, продвижение в выбранную сторону с учетом собственной позиции относительно флота и развития ситуации; использование изменений ветра для продвижения вперед и относительно флота; г) тактика взаимодействия с противником: выбор позиции относительно конкретного противника; приемы выхода в позицию жесткого контроля (вперед – на ветер) и в верную подветренную позицию; контроль противника из позиции жесткого контроля; контрприемы ухода от жесткого контроля (сериями поворотов оверштаг, ложным поворотом, с использованием заходов ветра).

4.Огибание верхнего знака (левым бортом): а) стратегия: расчет выхода на верхний знак в зависимости от распределения флота, с расчетом занять позицию, обеспечивающую чистый ветер и свободу маневра на полном курсе; б) тактика: - в малом флоте - расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактические особенности выхода вплотную к знаку левым галсом; - в большом флоте - выход на лэйлайн левым галсом с поворотом и выходом на знак правым галсом - расчет точки выхода в зависимости от действий флота, количества судов, ветровых и прочих особенностей; сложности и преимущества выхода на знак левым галсом с поздним поворотом (огибанием знака); тактические действия в типовых ситуациях скопления флота; тактическая борьба за позицию на первом полном курсе.

5. Прохождение бакштагов и огибание знаков: 1) огибание знаков с полного курса на полный: а) стратегия: прогноз развития ситуации на обоих бакштагах и во время огибания знака; выбор тактического курса на первом бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге; б) тактика: - в малом флоте - приемы управления поведением

противника путем нападения или отказа от нападения; техника исполнения приема нападение с наветра, с нырком подветер, с последующим обгоном с наветра; использование порывов ветра, волн, третьих яхт для проведения приема; - в большом флоте - особенности прохождения бакштагов в тесном взаимодействии с большим числом лодок: выбор оптимального курса, борьба за внутреннюю позицию, уход от дуэльной борьбы; приемы нападения на ближайшие лодки; тактика огибания знака с полного курса на полный в зависимости от внутренней или наружной позиции, особенностей следующего полного курса; тактические действия по расчистке оперативного пространства непосредственно после огибания знака; особенности тактики при неравновесных участках полного курса (например, до знака - полный бейдевинд (галфвинд), после знака - полный бакштаг (фордевинд)); 2) прохождение курса фордевинд: а) стратегия: прохождение фордевинда оптимальным надлежащим курсом с обеспечением внутренней позиции при подходе к нижнему знаку; б) тактика: - в малом флоте - выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; прохождение фордевинда бакштагами, взаимодействие с противником - нападение с наветра, с подветра; защита с использованием правил парусных гонок; двойной фордевинд как контрприем и переход к нападению; тактика обгона на фордевинде - накрытие парусов противника, возможности и ограничения приведения противника; в большом флоте - прогноз развития ситуации - оценка сторон дистанции, особенностей флота, собственной позиции (лидер, в голове гонки, в середине флота, аутсайдер); оценка положения и особенности знака (одиночный буй или ворота); наличие (отсутствие) течения по сторонам дистанции; выбор оптимальных углов бакштагов при прохождении курса фордевинд галсами; выбор курса с учетом действий флота; тактика прохождения курса фордевинд лидера (лидеров) гонки, гонщиков в середине флота, отставших (аутсайдеров); борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; - 3) огибание знака с полного курса на острый: а) стратегия: постановка и реализация задачи - добиться внутренней позиции с дальнейшей целью занять наиболее выгодную, контролирующую позицию сразу после окончания огибания знака и/или возможностью продвигаться в выгодную сторону на лавироке; прогноз действий флота; б) тактика: - в малом флоте - борьба за внутреннюю позицию, тактические особенности огибания знака, когда внутренняя яхта имеет (не имеет) права на дорогу; расчет траектории огибания, допустимые контрдействия наружной яхты; - в большом флоте - действия экипажа при подходе к знаку «изнутри» дистанции, действия внутренней яхты по защите своей позиции и оптимальному огибанию знака; действия «серединной» яхты, имеющей двести яхты снаружи и одну-две внутри; действия яхты, при подходе к знаку позади (или снаружи) группы яхт - отставание с целью пройти знак вплотную с последующим поворотом на правый галс; «сваливание» с целью ухода от ветровой тени парада яхт левого галса непосредственно после огибания знака. 6. Вторая (третья, или финишная) лавировка: а) стратегия: закрепление достигнутой

	<p>позиции, в этих целях контроль флота, отсечение возможных направлений прорыва; переход к нападению на впереди идущие яхты (при появлении возможностей - изменения ветра и т.п.); б) тактика: - в малом флоте - установление контроля над противником, чередование жесткого и свободного видов контроля в целях удержать противника под контролем, управление действиями преследующего флота; - в большом флоте - непосредственно после огибания: действия относительно ближайших противников - приемы управления действиями противника («сбивание противников в кучу») с использованием жесткого и свободного видов тактического контроля; на дистанции: действия относительно флота в зависимости от собственной позиции (лидер, позиция в середине флота, аутсайдер) - выбор стороны дистанции с учетом прогноза действий противника; использование изменений ветровой или тактической обстановки для продвижения вперед. 7.Финиш: расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции: тактическая борьба с выходом на наружный знак линии; использование правил при финише у судейского судна; финиш левым галсом в середине линии; «бросок» на финишную линию с приведением до левентика; финиш у наружного знака линии с выходом на финиш «из-за угла» левым галсом и использованием внутренней позиции.</p>	
<p>Теоретическая подготовка</p>	<p>Теоретическая подготовка (ТП) имеет целью овладение спортсменом по виду спорта «Парусный спорт» всего объема знаний, необходимого для практического освоения двигательных навыков, технических приемов по управлению парусным судном в различных погодных условиях и тактикой ведения гонки.</p> <p><i>ТП разделяется на общую (ОТП) и специальную (СТП).</i></p> <p><i>Учебные материал по ОТП является единым для всех этапов многолетней подготовки. Тренер самостоятельно планирует объемы, конкретные темы занятий в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и особенностей группы.</i></p> <p><i>Специальная теоритическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Элементы гидродинамики парусной яхты; -Метеорология гоночной дистанции; -Правила парусных гонок (правила расхождения); -протест в парусном спорте; -Разбор гонки как форма теоретического занятия. 	<p>8</p>

	<p>Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед тренеров и спортсменов. Яхтсмены самостоятельно изучают соответствующую литературу. Проводятся коллективные и индивидуальные разборы гоночных дней и занятий, которые являются основной формой накопленных знаний, критического подхода к допущенным в ходе тренировки ошибкам.</p>	
<p>Психологическая подготовка</p>	<p>Психологическая подготовка (ПП) направлена на всестороннюю подготовку психики спортсмена для достижения высоких спортивных результатов в неблагоприятных условиях внешней среды и острой конкуренции.</p> <p>ПП охватывает выработку свойств и качеств психики, необходимых для высокоэффективного управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки.</p> <p>Особенность данного вида подготовки заключается в том, что в ней используются, по большей мере, средства других видов подготовки, причем задачи решаются, как правило, комплексно. Например, выполнение упражнения на неустойчивой опоре может и должно решать комплексную задачу выработки специализированного чувства равновесия, включая такие компоненты, как ловкость, волевые усилия, мотивационные компоненты, навыки саморегуляции.</p> <p>Психологическая подготовка включает в себя два раздела:</p> <p><i>общая психологическая подготовка; специальная психологическая подготовка.</i></p> <p><i>Общая психологическая подготовка (ОПП)</i></p> <p>Формирование мотивации занятий парусным спортом. Задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения юного спортсмена к тренировкам как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов.</p> <p>Волевая подготовка. Осуществляется как составная часть тренировочной работы в любом виде подготовки, а также воспитывается специфическими средствами; волевая подготовка направлена на воспитание у спортсмена таких качеств, как целеустремленность, стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям, противодействию противника, стремление и умение вести борьбу за победу на протяжении всей дистанции гонки (серии гонок).</p> <p>Саморегуляция. Освоение современных простейших методик по аутотренингу (расслабление, активация)</p>	<p>6</p>

для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.

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

Специальная психологическая подготовка (СПП)

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

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

динамический глазомер (чувство достижимости) - умение точно рассчитать расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);

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

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

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

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

автопилот (комплексное чувство яхты), позволяющее рулевому на подсознательном уровне контролировать состояние системы «яхта» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая

	<p>оптимальный крен, дифферент, установку парусов и т.п.) - упражнения на совершенствование специализированных восприятий яхтсмена (чувств хода, динамического глазомера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения лодки на автопилоте (например, глядя в корму, в кокпит, закрыв глаза и т.п.).</p>	
<p>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</p>	<p>Педагогический контроль является основной формой оценки качества тренировки и подготовленности яхтсменов. Он осуществляется тренером путем учета и последующего анализа процесса спортивной тренировки и выполнения планов тренировки. Оперативный контроль в процессе тренировки осуществляется тренерами путем наблюдения за тренировочными занятиями и гонками с последующим проведением разбора гоночного дня или занятия. Результаты наблюдений регистрируются, хронометрируются или записываются техническими средствами информации.</p> <p>Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности юных спортсменов по виду спорта «парусный спорт» на всех этапах является обязательным разделом Программы.</p> <p>Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.</p> <p>Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт».</p> <p>Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся парусным спортом, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются: общая посещаемость тренировочных занятий, уровень и динамика спортивных результатов, участие в соревнованиях, нормативные требования спортивной квалификации, теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.</p> <p>На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение,</p>	<p>4</p>

предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В процессе спортивной подготовки важно сопоставлять паспортный и биологический возраст обучающегося. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке.

По итогам каждого года НП или этапа НП в целом учреждение проконтролирует уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания результатов реализации Программы (Таблица 11).

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе Положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «парусный спорт».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Учреждение рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и

	<p>самоконтроля.</p> <p>Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.</p> <p>Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона.</p>	
Инструкторская практика	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики гребного слалома.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p> <p>7. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p>	8
Судейская практика	<p>1. Судейство официальных спортивных соревнований.</p> <p>2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории</p>	8
Медицинские, медико – биологические мероприятия	<p>Медицинские, медико – биологические мероприятия делятся на:</p> <p>Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок соревнований; состояние и оборудование спортивных сооружений.</p> <p>Физические: баня, гидропроцедуры.</p> <p>Питание: сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу;</p> <p>Фармакологические: витамины и минеральные вещества.</p>	8

<p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Оптимальный план тренировочного процесса: нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки, вариативность нагрузки; рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</p> <p>Условия способствующие ускорению восстановления: рациональный режим дня, средства переключения (кино, театр, литература); положительный психологический климат в группе, умеренная мышечная деятельность;</p> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия: упражнения для быстрого снятия утомления, специальные упражнения для расслабления, выбор места тренировочного занятия, рациональная разминка перед тренировкой , рациональная после тренировки.</p>	<p>10</p>
<p>Общее количество в год:</p>		<p>1040</p>

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Вводное занятие	12	сентябрь	Ознакомление с программой обучения, краткое содержание разделов и тем. Правила поведения на занятиях. Правила поведения на улице, во время движения к месту занятий. Безопасность - важнейшее требование к занятиям. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Основные два правила по технике безопасности: 1) перед выходом на воду должен быть надет спасательный жилет и застегнут на все застежки, 2) выходить на воду можно только с разрешения тренера. Защитные свойства спортивной одежды.
	История возникновения вида спорта и его развитие	12	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	12	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	12	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	12	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	12	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	12	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	12	июнь	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	12	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	12	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Устройство парусного швертбота, части корпуса, рангоута, вооружение швертбота, принципы хождения яхты против ветра (галс, контргалс). Курсы и галсы относительно ветра, генеральный курс, лавировка. Повороты фордевинд и оверштаг, «коровий поворот». Правила хождение под парусом в попутный ветер. Действие яхтсмена при повороте оверштаг и фордевинд. Место расположение яхтсмена при разных курсах, балансировка яхты во время движения. Подход к причалу и отход от причала (берега). Маршрут парусной гонки, дистанция. Стартовая линия. Место нахождения швертбота перед стартом. Фальстарт. Правила расхождение судов. Правила огибания бую. Сигнальные знаки и звуковые
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120		

Этап спортивной подготовки	Темы практических занятий	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Общая физическая подготовка	10800	В течение всего периода реализации программы	<p>Воспитание общей выносливости, скоростно- силовых качеств: Выполнение общеразвивающих упражнений: строевых, упражнений без предметов, упражнений с предметами. Упражнения на развитие физических качеств: развитие общей выносливости (бег, ходьба чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов), развитие быстроты бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро, упражнения со скакалками), ловкости (элементы акробатики- кувырки, перекаты, гимнастические упражнения на снарядах- общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре, броски набивными мячами из различных исходных положений выполнение упражнений с предметами в парах.</p>
	Специальная физическая подготовка	3720	В течение всего периода реализации программы	<p>Развитие специальной физической выносливости: формирование специальных физических качеств с использованием тренажеров и нарядов. Развитие скоростно- силовых качеств: средствами ФП – имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами; имитация выбирания фала и т. д. Развитие координации и ловкости: средствами ФП- спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис)по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями. Средствами СП : работа баковым на килевых яхтах, игра в салки на воде, управление яхтой руки скрестно, хождение парами с одновременным выполнением маневров: приведения, уваливания, повороты.</p>
	Участие в спортивных соревнованиях	60	Апрель - сентябрь	Участие в регатах

	Техническая подготовка Такелажный инструмент	1530	Октябрь – январь	Такелажный инструмент: нож, свайка, парусная игла, гардаман. Виды морских узлов: двойной беседочный, бочечный, паловый, выбленочный, задвижной штык, штык с обносом, фаловый, удавка, удавка с петлей, стопорный, штык со своими концами, топовый, гафельный. Уметь выполнить самостоятельно короткий сплесень, огон на растительном трехрядном тресе, наложить простую марки: простую, самозатяжную. Умение вязать узлы разными способами. Техника вязание, применение. Заделка огонов, вязание марок
	Парус и его части	1530	Февраль - март	Парус: основные, дополнительные и штормовые. Типы парусного вооружения: гафельное и бермудское. Вооружение одномачтовых яхт; кэт и шлюп. Направление швов на парусе, название шкаторин и углов паруса, боуты, ликтрос, люверсы, галсы, шкот, фал, фаловая дощечка, латы, латкарманы, рифбанты. Способы крепления шкаторин к рангоуту: шнуровка, ползунки, ликпаз, карабины, раксы. Практические занятия. Вооружение швертбота. Вооружение килевой яхты на водной станции. Отработка постановки парусов. Отработка средства сигнализации.
	Тактическая подготовка: Тактика гонок	35	Апрель	Старт – освоение способов старта- правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего и наружного стартовых знаков, старты с середины стартовой линии), старты с места с набором хода, старты левым галсом у наружного знака стартовой линии
	Лавировка	35	Апрель	Лавировка- выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди (наветер), раскладка галсов (прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.
	Огибание верхнего знака	35	Май	Расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода на знак левым галсом.
	Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный	35	Май -Июнь	Взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага; борьба за внутреннюю позицию; особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг (галфвинд); тактика огибания знака с полного курса на полный.

	Прохождение курса фордевинд	35	Июнь	Выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; тактическая борьба на фордевинде: накрытие парусов противника, обгон, приемы защиты от обгоняющего противника.
	Огибание знака с полного курса на острый	35	Июль	Борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку, выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролируемую позицию непосредственно после огибания знака; тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.
	Финиш	35	Август	Расчет галсов для выхода на финишную линию, особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции, финиш – бросок с приведением до левентика.
	Психологическая подготовка: Общая психологическая подготовка	30	Июнь- июль	Формирование мотивации занятий парусным спортом, Волевая подготовка. Саморегуляция. Управление стартовыми состояниями.
	Специальная психологическая подготовка	30	Июль - август	Формирование специальных восприятий (чувств),: <i>динамический глазомер</i> – умение точно рассчитывать расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника) <i>Чувство времени:</i> умение без помощи секундомера (прямой и обратный счет), несмотря на всевозможные неблагоприятные, сбивающие факторы. <i>Чувство крена:</i> - умение тонко ощущать и корректировать положением собственного тела малейшие изменения в крене или дифференте яхты. <i>Чувство хода</i> выработка тонких ощущений, позволяющих регистрировать и реагировать на малейшие изменения в режиме хода яхты (ускорения или замедления) <i>Чувство ветра:</i> выработка тонких ощущений, позволяющих без использования приборов за счет тактильных ощущений кожи лица, ушей «считывать» информацию о направлении и скорости ветра.
	Контрольные мероприятия	240	Сентябрь, Май	Проведение контрольных мероприятий Таблица 11
	Инструкторская практика	---	---	На данном учебном этапе инструкторская практика не предусмотрена
	Судейская практика	---	---	На данном учебном этапе инструкторская практика не предусмотрена

	Медицинские, медико-биологические мероприятия: Гигиенические	90	Сентябрь – август	Рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;
	Физические	90	Май-сентябрь	Баня, гидропроцедуры
	Восстановительные	240	Май-сентябрь	Педагогические средства восстановления (сопутствующие упражнения, подвижные игры, спортивно-игровые тренажеры, способствующие совершенствованию функции расслабления мышц.
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	18 600		
	Итого на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	18 720		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Темы теоритических занятий	Кол-во Мин	Сроки проведения	Краткое содержание
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	213	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	213	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	213	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	213	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	213	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и

	деятельности, самоанализ обучающегося			типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	213	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	213	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	213	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	213	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Итого:	1920		
Этап спортивной подготовки	Темы практических занятий	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Общая физическая подготовка	16 800	В течение всего периода реализации программы	Воспитание общей выносливости, скоростно- силовых качеств: Выполнение общеразвивающих упражнений: строевых, упражнений без предметов, упражнений с предметами. Упражнения на развитие физических качеств: развитие общей выносливости (бег, ходьба чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов), развитие быстроты бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро, упражнения со скакалками), ловкости (элементы акробатики- кувырки, перекаты, гимнастические упражнения на снарядах- общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре, броски набивными мячами из различных исходных положений выполнение упражнений с предметами в парах.
	Специальная физическая подготовка	7 440	В течение всего	Развитие специальной физической выносливости: формирование специальных физических качеств с использованием тренажеров и

			периода реализации программы	<p>нарядов.</p> <p>Развитие скоростно- силовых качеств: средствами ФП – имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами; имитация выбирания фала и т. д.</p> <p>Развитие координации и ловкости: средствами ФП- спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис)по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями.</p> <p>Средствами СП : работа баковым на килевых яхтах, игра в салки на воде, управление яхтой руки скрестно, хождение парами с одновременным выполнением маневров: приведения, уваливания, повороты.</p>
	Участие в спортивным соревнованиях	420	Апрель - сентябрь	Участие в регатах
	Техническая подготовка Такелажный инструмент	1500	Октябрь – январь	Такелажный инструмент: нож, свайка, парусная игла, гардаман. Виды морских узлов: двойной беседочный, бочечный, паловый, выбленочный, задвижной штык, штык с обносом, фаловый, удавка, удавка с петлей, стопорный, штык со своими концами, топовый, гафельный. Уметь выполнить самостоятельно короткий сплесень, огон на растительном трехрядном тросе, наложить простую марки: простую, самозатяжную. Умение вязать узлы разными способами. Техника вязание, применение. Заделка огонов, вязание марок
	Парус и его части	1500	Февраль - март	Парус: основные, дополнительные и штормовые. Типы парусного вооружения: гафельное и бермудское. Вооружение одномачтовых яхт; кэт и шлюп. Направление швов на парусе, название шкаторин и углов паруса, боуты, ликтрос, люверсы, галсы, шкот, фал, фаловая дощечка, латы, латкарманы, рифбанты. Способы крепления шкаторин к рангоуту: шнуровка, ползунки, ликпаз, карабины, раксы.Практические занятия. Вооружение швертбота. Вооружение килевой яхты на водной станции. Отработка постановки парусов. Отработка средства сигнализации.
	Тактическая подготовка: Тактика гонок	857	Апрель	Старт – освоение способов старта- правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего и наружного

				стартовых знаков, старты с середины стартовой линии), старты с места с набором хода, старты левым галсом у наружного знака стартовой линии
	Лавировка	857	Апрель	Лавировка- выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди (наветер), раскладка галсов (прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.
	Огибание верхнего знака		Май	Расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода на знак левым галсом.
	Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный	857	Май -Июнь	Взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага; борьба за внутреннюю позицию; особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг (галфвинд); тактика огибания знака с полного курса на полный.
	Прохождение курса фордевинд	857	Июнь	Выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; тактическая борьба на фордевинде: накрытие парусов противника, обгон, приемы защиты от обгоняющего противника.
	Огибание знака с полного курса на острый	857	Июль	Борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку, выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролируемую позицию непосредственно после огибания знака; тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.
	Финиш	856	Август	Расчет галсов для выхода на финишную линию, особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции, финиш – бросок с приведением до левентика.
	Психологическая подготовка: Общая психологическая подготовка	1800	Июнь- июль	Формирование мотивации занятий парусным спортом, Волевая подготовка. Саморегуляция. Управление стартовыми состояниями.
	Специальная психологическая подготовка	1800	Июль - август	Формирование специальных восприятий (чувств),: <i>динамический глазомер</i> – умение точно рассчитывать расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника) <i>Чувство времени:</i> умение без помощи секундомера (прямой и обратный счет), несмотря на всевозможные неблагоприятные, сбивающие факторы. <i>Чувство крена:</i> - умение тонко ощущать и корректировать положением

				<p>собственного тела малейшие изменения в крене или дифференте яхты. Чувство хода выработка тонких ощущений, позволяющих регистрировать и реагировать на малейшие изменения в режиме хода яхты (ускорения или замедления) Чувство ветра: выработка тонких ощущений, позволяющих без использования приборов за счет тактильных ощущений кожи лица, ушей «считывать» информацию о направлении и скорости ветра.</p>
	Контрольные мероприятия	240	Сентябрь, Май	Проведение контрольных мероприятий Таблица 12
	Инструкторская практика	240	Август	Оказание помощи тренеру по организации соревнований
	Судейская практика	240		Оказание помощи тренеру по организации соревнований
	Медицинские, медико-биологические мероприятия: Гигиенические	210	Сентябрь – август	Рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;
	Физические	210	Май-сентябрь	Баня, гидропроцедуры
	Восстановительные	540	Май-сентябрь	Педагогические средства восстановления (сопутствующие упражнения, подвижные игры, спортивно-игровые тренажеры, способствующие совершенствованию функции расслабления мышц.
	Всего на этапе учебно-тренировочном трех лет/свыше трех лет:	51 780		
	Итого на этапе учебно-тренировочном трех лет/свыше трех лет:	51993		

Этап спортивной подготовки	Темы теоритических занятий	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	80	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/ недотренированность	80	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	80	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	80	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	80	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	80	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 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.
	Всего	480		
Этап спортивной подготовки	Темы практических занятий	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Общая физическая подготовка	18 720	В течение всего периода реализации программы	<p>Воспитание общей выносливости, скоростно- силовых качеств: Выполнение общеразвивающих упражнений: строевых, упражнений без предметов, упражнений с предметами.</p> <p>Упражнения на развитие физических качеств: развитие общей выносливости (бег, ходьба чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов), развитие быстроты бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро, упражнения со скакалками), ловкости (элементы акробатики- кувырки, перекаты, гимнастические упражнения на снарядах- общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре, броски набивными мячами из различных исходных положений выполнение упражнений с предметами в парах.</p>
	Специальная физическая подготовка	36 360	В течение всего периода реализации программы	<p>Развитие специальной физической выносливости: формирование специальных физических качеств с использованием тренажеров и нарядов.</p> <p>Развитие скоростно- силовых качеств: средствами ФП – имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами; имитация выбирания фала и т. д.</p> <p>Развитие координации и ловкости: средствами ФП- спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис)по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями.</p> <p>Средствами СП : работа баковым на килевых яхтах, игра в салки на воде, управление яхтой руки скрестно, хождение парами с одновременным выполнением маневров: приведения, уваливания, повороты.</p>
	Участие в спортивном	720	Апрель -	Участие в регатах

соревнованиях			сентябрь	
Техническая подготовка			Октябрь – январь	Такелажный инструмент: нож, свайка, парусная игла, гардаман. Виды морских узлов: двойной беседочный, бочечный, паловый, выбленочный, задвижной штык, штык с обносом, фаловый, удавка, удавка с петлей, стопорный, штык со своими концами, топовый, гафельный. Уметь выполнить самостоятельно короткий сплесень, огон на растительном трехрядном тресе, наложить простую марки: простую, самозатяжную. Умение вязать узлы разными способами. Техника вязание, применение. Заделка огонов, вязание марок
Парус и его части			Февраль - март	Парус: основные, дополнительные и штормовые. Типы парусного вооружения: гафельное и бермудское. Вооружение одномачтовых яхт; кэт и шлюп. Направление швов на парусе, название шкаторин и углов паруса, боуты, ликтрос, люверсы, галсы, шкот, фал, фаловая дощечка, латы, латкарманы, рифбанты. Способы крепления шкаторин к рангоуту: шнуровка, ползунки, ликпаз, карабины, раксы. Практические занятия. Вооружение швертбота. Вооружение килевой яхты на водной станции. Отработка постановки парусов. Отработка средства сигнализации.
Тактическая подготовка:				
Тактика гонок	386		Апрель	Старт – освоение способов старта- правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего и наружного стартовых знаков, старты с середины стартовой линии), старты с места с набором хода, старты левым галсом у наружного знака стартовой линии
Лавировка	386		Апрель	Лавировка- выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди (наветер), раскладка галсов (прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.
Огибание верхнего знака	386		Май	Расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода на знак левым галсом.
Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный	386		Май -Июнь	Взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага; борьба за внутреннюю позицию; особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштатаг (галфвинд); тактика огибания знака с полного курса на полный.

	Прохождение курса фордевинд	386	Июнь	Выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; тактическая борьба на фордевинде: накрытие парусов противника, обгон, приемы защиты от обгоняющего противника.
	Огибание знака с полного курса на острый	386	Июль	Борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку, выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролируемую позицию непосредственно после огибания знака; тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.
	Финиш	386	Август	Расчет галсов для выхода на финишную линию, особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции, финиш – бросок с приведением до левентика.
	Психологическая подготовка: Общая психологическая подготовка	180	Июнь- июль	Формирование мотивации занятий парусным спортом, Волевая подготовка. Саморегуляция. Управление стартовыми состояниями.
	Специальная психологическая подготовка	180	Июль - август	Формирование специальных восприятий (чувств),: <i>динамический глазомер</i> – умение точно рассчитывать расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника) <i>Чувство времени:</i> умение без помощи секундомера (прямой и обратный счет), несмотря на всевозможные неблагоприятные, сбивающие факторы. <i>Чувство крена:</i> - умение тонко ощущать и корректировать положением собственного тела малейшие изменения в крене или дифференте яхты. <i>Чувство хода</i> выработка тонких ощущений, позволяющих регистрировать и реагировать на малейшие изменения в режиме хода яхты (ускорения или замедления) <i>Чувство ветра:</i> выработка тонких ощущений, позволяющих без использования приборов за счет тактильных ощущений кожи лица, ушей «считывать» информацию о направлении и скорости ветра.
	Контрольные мероприятия	240	Сентябрь, Май	Проведение контрольных мероприятий Таблица 13
	Инструкторская практика	480	Апрель - август	Оказание помощи тренеру в процессе тренировок
	Судейская практика	480	Апрель – август	Судейская практика

	Медицинские, медико-биологические мероприятия: Гигиенические	240	Сентябрь – август	Рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;
	Физические	240	Май-сентябрь	Баня, гидропроцедуры
	Восстановительные	600	Май-сентябрь	Педагогические средства восстановления (сопутствующие упражнения, подвижные игры, спортивно-игровые тренажеры, способствующие совершенствованию функции расслабления мышц.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	61 920		
	Итого на этапе совершенствования спортивного мастерства	62 400		

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Парусный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно- тренировочного плана. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду вхождения субъекта РФ по виду спорта «Парусный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Парусный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства); тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы обеспечены оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 14

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок и тренировок	Штук	1
	Круг спасательный	Штук	6
	Рында	Штук	1
	Спортивная парусная доска	Штук	12
	Спортивное парусное судно (площадь паруса до 6м кв)	Штук	12
	Тележка для стоянки и перемещения яхт	Штук	1
	Трос спасательный	Метр	200
	Флаги международного свода сигналов	Комплект	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 15

№	Наименование	Ед изм.	Расчетная ед.	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТ		ССМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Парус	Шт.	На обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	1
2.	Плавники	Шт.	На обучающегося	-	-	0,25	3	0,5	2
3.	Рангоут	Шт.	На обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	1
4.	Спортивное парусное судно (площадь паруса до 22 м. кв.)	Шт.	На обучающегося	-	-	0,25	5	0,5	5
5.	Спортивное парусное судно (площадь паруса свыше 22 м. кв.)	Шт.	На обучающегося	-	-	-	-	0,5	5
6.	Такелаж	Шт.	На обучающегося	-	-	0,25	3	0,5	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

№	Наименование	Ед изм.	Расчетная ед.	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТ		ССМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Жилет спасательный	Шт.	На обучающегося	1	5	1	5	1	5
2.	Костюм непромокаемый	Шт.	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Куртка непромокаемая	Шт.	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
4.	Неопреновые спожки	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Неопреновый костюм	Шт.	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
6.	Перчатки	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

	яхтенные								
7.	Пояс трапеционный для парусной доски	Шт.	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
8.	Пояс трапеционный для шкотовых парусных судов (двоек)	Шт.	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
9.	Шорты откреночные неопреновые для рулевых парусных судов (олиночек)	Шт.	На обучающегося	-	-	1	3	1	3

6.2.Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно – тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера преподавателя, допускается привлечение тренера – преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «Парусный спорт», а также на этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации __должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер – преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н , профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н , профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России 27.05.2022 № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей , специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916;непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3.Информационно-методические условия реализации Программы

- наглядные пособия (швертботы, видеофильмы, веревки, флажки для флажного семафора, компасы, спасательные жилеты, станок для вязания узлов и т.д.)
- плакаты
- раздаточный и проверочный материал
- канцтовары (карандаши, цветная бумага, булавки, кнопки, ножницы, маркеры, скотч, фольга и т.д.)
- специализированно оборудованный кабинет для проведения занятий (доска, стол, стулья, стеллаж для хранения плакатов и наглядных пособий)
- Экран, мультимедийное оборудование

Список используемой литературы

Для педагога:

- 1.Митяев А.В. Книга будущих адмиралов – 3-е изд., доп. перераб. – М.: Мол. гвардия, 1986. – 351 с. с ил.

- 2.Раздолгин А. А., Фатеев М.А. На румбах морской славы. – Л.: Судостроение, 1988. – 384 с. с ил.
- 3.Григорьев В.В., Грязнов В.М. Судовые такелажные работы. – Л.: Морской транспорт, 1957.
- 4.Петров А.В. Учебник сигнальщика флота – М.: Воениздат, 1975. – 263 с. с ил.
- 5.Гришин Ю. А. История мореплавания - 3-е изд., доп. перераб. – М.: Транспорт, 1972.
- 6.Сулержицкая М. Н. Сулержицкий Д. Л. Краткий морской словарь для юношества – М.: Транспорт, 1965.

Для обучающихся:

- 1.Георгий Шайдуко, Андрей Жуланов «Азбука Оптимиста» Москва. 2019
- 2.ВФПС Международные правила парусных гонок.
- 3.Петров А.В. Учебник сигнальщика флота – М.: Воениздат, 1975. – 263 с. с ил.
- 4.Фил Слэтер Гонки «Оптимистов» АЯКС-Пресс

Перечень информационного обеспечения.

1. Бауэр В.Г., Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. -Москва: Изд-во «Кострома», 1995. -31 с.
2. Брагин В. Юный моряк/- М., 1973.-
3. Вайцеховский С.М., Книга тренера/- Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 1971. -312 с.
4. ВФПС Международные правила парусных гонок.
6. Ланда Б.Х., Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ - Москва: Изд-во «Советский спорт», 2011.-348 с.
7. Леонтьев Е.П.. Школа яхтенного рулевого/ Изд-во «Физкультура и спорт» исправленное и дополненное, 1987. - 273 с.
- 8.Никитушкин В.Г., Современная подготовка юных спортсменов/Методическое пособие, изготовлено по гос. зак.. Департамента ФКиС г. Москвы, 2009. -112 с.
9. Никитушкина Н.Н., Управление методической деятельностью спортивной школы/, Изд-во «Советский спорт» 2012. - 200с.
10. Таланга Е., Энциклопедия физических упражнений/ г. Москва, 1998. - 416 с. 13. Твейн Б., «Хождение под парусом»/ Настольная книга яхтсмена, - Москва: Изд-во «ФАИРПРЕСС», 2005. - 320 с. 14. Ховард-Уильямс ДЖ, Уход за парусами и их ремонт / журнал /; - Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 1980.- 96 с.

Интернет ресурсы:

- 1.Анатомия и физиология. Возрастные особенности строения и функции организма - <http://www.anatomius.ru/razvitie-organizma-cheloveka>
- 2.Возрастная физиология и гигиена детей и подростков: Учебное пособие - <http://deymos1788.livejournal.com/17338.html>

6.4. Дидактическое обеспечение реализации программы

Таблица 17

№	Пособие	Кол-во
1	Программа «Психотренинг»	1

Таблица 18

№	Название темы, раздела (базовые)	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Группа	Объяснение, Демонстрация видеоматериалов, устное изложение,	Видеоматериалы, плакаты	Выполнение тестовых заданий
2	ОФП	Группа	Словестный, показ, работа по образцу	Инструментарий для сдачи нормативов	Сдача нормативов
3	СФП	Группа	Словестный, показ, работа по образцу	Инструментарий для сдачи нормативов	Сдача нормативов

