

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПИОНЕРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
МБУ ДО СШОР ПГО  
(Протокол от 31.08.2023 г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШОР ПГО



А.В.Якимов

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

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки – 3 года;  
учебно-тренировочный этап – 5 лет;  
этап совершенствования спортивного  
мастерства – не ограничивается.

Программу разработал  
тренер-преподаватель  
Букин В.И.

г. Пионерский  
2023 год

## Оглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5. Календарный план воспитательной работы	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3. Система контроля	17
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каждому этапу.	17
3.2. Оценка результатов освоения программы прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	18
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	19
4. Рабочая программа по парусному спорту.	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2. Учебно-тематический план	41
5. Особенности осуществления спортивной подготовки спортивной дисциплины «парусный спорт».	45
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
6.1. Материально-технические условия	46
6.2. Кадровые условия реализации программы	50
6.3. Информационно-методические условия	50

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «парусный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 943 (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022 г., регистрационный № 71373) (далее – ФССП).

Программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» МБУ ДО СШОР ПГО (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), определяющих совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Настоящая Программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебно-тренировочного процесса по виду спорта «парусный спорт» в учреждении.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт и предназначена для стандартизации тренировочно-соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку и оказания методической помощи тренерам, работающим с яхтсменами.

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 21.

В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

### Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (пп.4.1. Приказа №634);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «парусный спорт» (п.36 ип.42 Приказа №1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп.4.2. Приказа №634).

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Показатели максимального объема тренировочной нагрузки на тренировочном этапе спортивной подготовки обучающихся увеличиваются постепенно из года в год в целях адаптации организма юных спортсменов к повышенным показателям объема и интенсивности нагрузки.

Показатели максимального объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема тренировочной работы спортсменов и исчисляются в астрономических часах (1 час- 60 минут).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице 2.

Таблица 2.

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

### Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

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

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

### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п.19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3.

### Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

## Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п.18 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениями (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «парусный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ и муниципального образования.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4.

### Объем соревновательной деятельности.

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

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год и определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их основании по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 5.



Таблица 5.

**Годовой учебно-тренировочный план.**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8		10-14			14-18		20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2		3			3		4
		Наполняемость групп (человек)								
		12-24			6-12					2
		Год	НП 1г	НП 2г	НП 3г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	УТ 5г
Недельная нагрузка	6	8	8	10	12	14	16	18	20	
1	Общая физическая подготовка	192	228	228	240	288	336	228	252	228
2	Специальная физическая подготовка	48	60	60	108	132	144	276	324	456
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	14	18	20	40	48	68
4	Техническая подготовка	60	96	96	120	144	168	168	192	108
5	Тактическая подготовка	2	4	4	6	8	12	24	24	24
6	Теоретическая подготовка	1	4	4	4	4	6	12	12	24
7	Психологическая подготовка	1	4	4	4	4	6	12	12	24
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	4	12	6	12
9	Инструкторская практика	1	2	2	7	7	11	12	24	36
10	Судейская практика	1	2	2	7	7	11	12	24	24
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	4	5	12	6	12
12	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	5	24	12	24
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	728	832	936	1040

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в парусном спорте;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровье сбережение		

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
------	---	--	----------------

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч.1ст.26 Федерального закона №329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч.2 ст.26 Федерального закона №329-ФЗ).

В учреждение осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.4ч.2ст.34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых

правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена (обучающего).
2. Использование или попытка использования спортсменом (обучающим) запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена (обучающего) на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом (обучающим) порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающего или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающего или персонала обучающего
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающим или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающему в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающему во внесоревновательный период запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающего или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель.
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
	Последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсмена.	Март	
	Знакомство с международными стандартами	Апрель-май	
	Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	Июнь-июль	
	Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	
	Права и обязанности спортсменов.	Август	
	Социальные и психологические последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Ноябрь-декабрь	
	«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	
Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a> . Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.	

	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель.
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
	Последствия применения допинга для здоровья спортсменов	Март	
	Знакомство с международными стандартами	Апрель-май	
	Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	Июнь-июль	
	Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	
	Права и обязанности спортсменов.	Август	
	Социальные и психологические последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Ноябрь-декабрь	
	«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	
Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.	
Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	

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

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п.41 Приказа № 999).

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

1. Освоение терминологии, принятой в парусном спорте.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.
4. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
5. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения.
6. Выполнение обязанностей судей и ведение технического отчета.
7. Проведение подготовительной и основной части занятия.
8. Проведение занятий по тяжелой атлетике в своей спортивной школе в присутствии тренера – преподавателя.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п.42 Приказа № 999).

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе

медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п.8 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п.36 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п.42 Приказа № 1144н).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 8.

Таблица 8.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятию
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятию
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятию
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев



	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В учреждении применяются педагогические средства восстановления обучающихся. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям обучающего; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; проведение занятий на природе;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления с использованием вспомогательных средств; полноценная разминка и заключительная часть занятий; правильный выбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона;

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма обучающего имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

### **3. Система контроля.**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каждому этапу**

По итогам освоения дополнительной образовательной программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «парусный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по виду спортивной подготовки «парусный спорт»

### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

## **3.2. Оценка результатов освоения программы прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШОР ПГО (Приказ директора МБУ ДО СШОР ПГО от 17 апреля 2023 г № 65), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «парусный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта представлены в ниже следующих таблицах 9-19.

Таблица 9.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 1000 м	мин	не более	
			6,10	6,30
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			10	5
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			2	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	7
1.5.	Прыжок в длину с места	м	не менее	
			130	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			24	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания за 15 с	кол-во раз	не менее	
			12	10
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	кол-во раз	не менее	
			5	5
2.3.	Плавание 50 м	мин	Зачет – без учета времени	

Таблица 10.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 1000 м	мин	не более	
			5,5	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			3	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	9
1.5.	Прыжок в длину с места	м	не менее	
			140	130
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			32	27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания за 15 с	кол-во раз	не менее	
			15	13
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	кол-во раз	не менее	
			7	7
2.3.	Плавание 50 м	мин	Зачет – без учета времени	

Таблица 11.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 2000 м	мин	не более	
			10,2	12,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			18	9
			не менее	

1.3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	кол-во раз	4	-
1.4.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	11
1.5.	Прыжок в длину с места	м	не менее	
			150	135
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			36	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания за 15 с	кол-во раз	не менее	
			12	10
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	кол-во раз	не менее	
			7	7
2.3.	Плавание 400 м	мин	Зачет – без учета времени	

Таблица 12.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 2000 м	мин	не более	
			10,2	12,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			20	11
1.3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
1.4.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	11
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			40	33
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания за 15 с	кол-во раз	не менее	
			12	10

2.3.	Плавание 400 м	мин	Зачет – без учета времени
------	----------------	-----	---------------------------

Таблица 13.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 2000 м	мин	не более	
			9,6	11,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			25	12
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			6	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	11
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			43	35
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания за 15 с	кол-во раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин	Зачет – без учета времени	
2.3.	Уровень спортивной квалификации	3,2,1 юношеский спортивный разряд		

Таблица 14.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				

1.1.	Бег 2000 м	мин	не более	
			9,3	11,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			30	13
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			8	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	11
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			45	37
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания за 15 с	кол-во раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин	Зачет – без учета времени	
2.3.	Уровень спортивной квалификации	3,2,1 юношеский спортивный разряд		

Таблица 15.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив четвертого года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 2000 м	мин	не более	
			8,6	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			33	14
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			10	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	12
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			47	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания за 15 с	кол-во раз	не менее	
			12	10

2.2.	Плавание 400 м	мин	Зачет – без учета времени
2.3.	Уровень спортивной квалификации	3,2,1 юношеский спортивный разряд	

Таблица 16.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив пятого года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 2000 м	мин	не более	
			8,1	10,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания за 15 с	кол-во раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин	Зачет – без учета времени	
2.3.	Уровень спортивной квалификации	3,2,1 спортивный разряд		

Таблица 17.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 2000 м	мин	не более	
			8,1	10,0



1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин	не менее	
			8,15	9,0
2.3.	Уровень спортивной квалификации	3,2,1 спортивный разряд		

Таблица 18.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 2000 м	мин	не более	
			8,1	10,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			14	5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин	не менее	
			8,0	8,6
2.3.	Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»		

Таблица 19.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 2000 м	мин	не более	
			8,1	10,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			16	6
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин	не менее	
			7,3	8,0
2.3.	Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»		

## 4. Рабочая программа по парусному спорту.

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

#### Содержание программы для групп начального учебной подготовки.

*Теоретическая подготовка* включает в себя следующие разделы:

- Краткие сведения по истории парусного спорта.
- Краткий очерк развития парусного спорта.
- Знаменитые яхтсмены России.
- Этика яхтсмена.
- Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания.
- История местного яхт-клуба, знаменитые члены яхт-клуба и яхты; правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба; правила безопасности на территории яхт-клуба и на воде.
- Устройство яхты. Понятие "яхта".
- Общее описание: назначение, особенности. Виды яхт по конструкции корпуса, по типу вооружения.

Современные материалы и типы вооружения действующих юношеских классов.

- Устройство корпуса.
- Наименование частей корпуса яхты, основные понятия.

Конструкция швертбота на примере швертботов «Оптимист» и «Кадет».

Корпус: киль, кильсон, транцевые доски, шпангоуты, емкости непотопляемости: шверт и швертовый колодец.

Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля. Вооружение.

Типы вооружения: гафельное, рейковое, бермудское; кэт. шлюп.

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

Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов.

- Конструкция паруса: полотнища, усиления (боуты, фаловые дощечки).

Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый.

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

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

• Понятие о течениях. Течение на реке. Морские течения: приливы и отливы, морские «реки». Простейшие методы замеров течений. Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Волны ветровые, мертвая зыбь. Влияние глубины и формы дна на волну. Элементы аэродинамики. Парус как движитель и сопротивление. Понятие о подъемной силе, парус как крыло. Силы, действующие на яхту. Дрейф и назначение килля (шверта). Форма паруса и подъемная сила на различных курсах. Взаимодействие парусов. Работа спинакера. Понятие об угле лавировки. Курс при попутном ветре и установка паруса.

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

- Безопасность плавания. Особые случаи на воде: действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Опрокидывание швертбота и действия экипажа по постановке судна на ровный киль. Действия по команде "человек за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели.
- Правила парусных гонок. Назначение правил парусных гонок, действующие правила: международные и национальные. Какие регламентирующие документы относятся к правилам.
  - Основные типы дистанций парусных гонок. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш. Гоночный комитет: состав и функции. Протестовые комитеты и жюри. Основные правила на старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов. Фальстарты: индивидуальные и общие, действия фальстартовавшей яхты. Запрещенные действия на старте: пампинг, рокинг, скалинг, отталкивание от других яхт. Главные правила на лавировке. Понятия: право дороги, уступать дорогу, правый - левый галс, наветренный - подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот оверштаг. Право яхты на поворот оверштаг от препятствия. Правила на полных курсах. Правила обгона с наветра и с подветра. Права и обязанности яхты обгоняемой и яхты обгоняющей. Общее понятие о надлежащем курсе. Правила огибания знаков. Определения: связанность, чисто позади - чисто впереди. Понятия: внутренний - наружный, место и уступить дорогу. Протест. Порядок подачи протеста: флаг, оклик, действия протестующего на берегу после гонки.
  - Элементарная тактика гонок. Понятие о тактике. Определение и значение тактики в гонке. Виды тактики. Ветровая тактика и взаимодействие с противником. Взаимовлияние яхт.
  - Понятие о ветровой тени и возмущенном воздушном потоке.
  - Общие положения: дистанция, ось лавировки, понятие лэйлайн, надлежащий курс. Варианты раскладки гласов на лавировке. обработка заходов и отходов.
  - Элементы взаимодействия с противником: верная подветренная позиция, позиции жесткого и свободного контроля. Взаимодействие яхт на полных курсах.
  - Элементы тактического контроля. Тактические правила обгона противника в зависимости от курса и расстояния от знака.
  - Судовые и ремонтные работы. Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шкурение. покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты. Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка.
  - Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению.
  - Такелажное дело. Тросы металлические и растительные, материал изготовления. Наложение марки. Простейшие узлы: прямой, рифовый, рыбацкий штык, восьмерка, беседочный, буксирный. Местная лодия и правила безопасности плавания на яхтах.
  - Действующие в районе яхт-клуба правила безопасности плавания: обстановка, опасные зоны, порядок выхода и входа в гавань яхт-клуба. Элементарные правила предупреждения столкновения судов, правила плавания по внутренним водным путям. Навигационная обстановка в районе яхт-клуба.

*Практическая подготовка* состоит из следующих разделов:

1. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка спортсменов характеризуется применением большого количества подвижных игр, направленных на коррекцию развития основных физических качеств и психических процессов.
  - Развитие координации. Движение вперед и назад по левому и правому борту тренажера-симулятора (лодки) длиной 4,7м. Движение по канату на полу, путем переступания «носок-пятка».
  - Развитие гибкости. Попарное откренивание корпуса в положении «сидя» на борту тренажера-симулятора. Оттягивание имитатора гикашкота «резиновый шнур в положении «стоя» и при опущенном корпусе».

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

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

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

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

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

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

4) Выносливость: силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

5) Развитие ловкости. Упражнения с теннисными мячами при перебрасывании 2 и 3 мячей из руки в руку. Проводка (перекатывание) футбольного мяча между ног вдоль спортивного зала на отрезке 15 метров. Попарная работа с волейбольным мячом, путем перебрасывания и жонглирования им на высоте от 0.5 до 1,5 метров.

6) Развитие силы. Перетягивание каната между двумя экипажами яхт. Упражнение с гантелями единичной массой 2 кг (3 серии по 10 раз). Отжимание от гимнастической скамейки (3 серии по 5 раз).

7) Развитие скоростно-силовых качеств. Откренивание на борту тренажера симулятора с удержанием в руках гика-шкота (парусной веревки).

*Техническая подготовка.* При обучении технике двигательных действий реализуется концепция «безошибочного обучения» П.Я. Гальперина, в соответствии с которой у занимающихся количество ошибок минимизируется и практически полностью исключается необходимость «переучивания». Система условий создается тренером при непосредственном показе двигательного действия, затем совместного выполнения с обучающимся при постоянном речевом сопровождении.

Техника управления швертботом на данном этапе сводится к освоению обучающимся техники управления парусом, техники управления рулем, а также выполнения элементарных элементов управления швертботом (отход и подход к слипу, приведение к ветру и уваливания от ветра, поворот оверштаг, фордевинд, удержание лодки на курсе бейдевинд, галфвинд, фордевинд). В процессе обучения используются подводящие упражнения на берегу для подготовки к управлению парусом и рулем, которые включают в себя элементы техники пересаживания в лодке, перехвата шкота при приведении к ветру и уваливании от ветра, при повороте. На первоначальном этапе обучения на воде можно использовать швертбот-двойку для освоения навыков работы на шкотах и руле под управлением более опытного яхтсмена.

## **Содержание программы для групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.**

### *Теоретическая подготовка*

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

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

Устройство корпуса. Наименование частей корпуса яхты, основные понятия. Конструкция швертбота на примере швертботов «Оптимист» и «Кадет».

Корпус: киль, кильсон, транцевые доски, шпангоуты, емкости непотопляемости: шверт и швертовый колодец.

Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля.

Вооружение. Типы вооружения: гафельное, рейковое, бермудское. Рангоут, стоячий и бегучий такелаж. Рангоутные "деревя": мачта, гик, гафель, спинакер-гик, шпрюйт (реек).

Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, оттяжки, рифы.

Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов. Конструкция паруса: полотнища, усиления (боуты, фаловые дощечки). Наименование частей паруса.

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

- Метеорология.

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

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

Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Волны ветровые, мертвая зыбь.

Влияние глубины и формы дна на волну.

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

- Техника управления яхтой.

Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.

Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд.

Понятия: правый - левый галс, наветренный - подветренный, круче - полнее, выше - ниже, впереди - позади.

Оптимальная установка парусов на различных курсах. Основные приемы: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Обязательные (зачетные) маневры: отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра.

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

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

Посадка на мель и снятие с мели.

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

- Основные типы дистанций парусных гонок.

Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

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

Основные правила на старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов. Фальстарты: индивидуальные и общие, действия фальстартовавшей яхты.

Запрещенные действия на старте: пампинг, рокинг, скалинг, отталкивание от других яхт.

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

Правила на полных курсах. Правила обгона с наветра и с подветра. Права и обязанности яхты обгоняемой и яхты обгоняющей. Общее понятие о надлежащем курсе. Правила огибания знаков. Определения: связанность, чисто позади - чисто впереди. Понятия: внутренний - наружный, место и уступить дорогу. Протест. Порядок подачи протеста: флаг, оклик, действия протестующего на берегу после гонки.

- Элементарная тактика гонок.

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

Общие положения: дистанция, ось лавировки, понятие лэйлайн, надлежащий курс. Варианты раскладки гласов на лавировке. обработка заходов и отходов.

Элементы взаимодействия с противником: верная подветренная позиция, позиции жесткого и свободного контроля. Взаимодействие яхт на полных курсах. Элементы тактического контроля. Тактические правила обгона противника в зависимости от курса и расстояния от знака. Судовые и ремонтные работы.

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

Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шкурение. покраска, лакировка.

Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты. Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка.

Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению.

- Такелажное дело.

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

Местная лодия и правила безопасности плавания на яхтах.

Действующие в районе яхт-клуба правила безопасности плавания: обстановка, опасные зоны, порядок выхода и входа в гавань яхт-клуба.

Элементарные правила предупреждения столкновения судов, правила плавания по внутренним водным путям.

Навигационная обстановка в районе яхт-клуба.

*Практическая подготовка* состоит из следующих разделов подготовки:

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

- Развитие координации. Движение вперед и назад по левому и правому борту тренажера-симулятора (лодки) длиной 4,7м. Движение по канату на полу, путем переступания «носок-пятка».
- Развитие гибкости. Попарное откренивание корпуса в положении «сидя» на борту тренажера-симулятора. Оттягивание имитатора гоко-шкота «резиновый шнур в положении «стоя» и при опущенном корпусе».

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

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

- Развитие общих координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выполнение заданий на комплексное развитие функций памяти, внимания и силовой выносливости мышц туловища и конечностей. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах и в сцеплении. Активное использование поточного и переменного метода тренировки, Применение также метода круговой тренировки с целью коррекции нарушений осанки и укрепления сводов стопы. Использование беговых упражнений с целью развития кардио-респираторной системы на открытом воздухе.

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

- Развитие быстроты переключения внимания и устойчивости внимания в сдвигающихся условиях (звуки, зрительные сигналы). Подводящие упражнения к сочетанию движений корпуса и рук, изменение положения головы в процессе работы рук и тела.
- Развитие вестибулярной устойчивости посредством выполнения упражнений без зрительного контроля.

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

*Тактическая подготовка.* Освоение на практике выбора оси лавировки, выхода на лэйлайн, ведение швертбота надлежащим курсом, раскладка гласов на лавировке, обработка заходов и отходов. Тактические элементы взаимодействия с противником: выбор верной подветренной позиции, позиции жесткого и свободного контроля, взаимодействие яхт на полных курсах. Элементы тактического контроля. Тактические правила обгона противника в зависимости от курса и расстояния от знака.

### **Техника управления – учебный материал.**

#### **Этап начальной подготовки.**

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

На свободной воде:

- посадка - основные позиции: правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра;
- правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра на двойках;
- хождение курсом галфвинд между двумя буйками, «змейкой», чередуя приведения и уваливания; приведения до левентика и уваливания до галфвинда;
- прием - приведение: с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена (и т.п.) с последующим уваливанием до курса галфвинд;
- прием - уваливание: с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг с одновременной работой шкотами, подбиранием шверта с последующим приведением до курса галфвинд; на двойках (то же с подъемом спинакера и несением его некоторое время) с последующим приведением до курса галфвинд;
- прием - поворот оверштаг: приведение до левентика и уваливание до галфвинда на другом галсе;
- прием - поворот фордевинд: с курса галфвинд (бакштаг) уваливание до фордевинда, переброска паруса на другой борт, приведение до бакштага или галфвинда на другом галсе;



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

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

- комплексный прием - ведение лодки по передней шкаторине: по передней шкаторине грота на швертботах-одиночках; на двойках - стакселя; то же, идя полным или крутым курсом бейдевинд; то же «змейкой», чередуя крутой и полный курсы бейдевинд, стараясь в каждом моменте поддерживать максимальную скорость; то же в кильватерной колонне (7-8 лодок), стараясь в точности повторить маневр лидера;

- прием - откренивание: выбор оптимальной позы откренивания (на двойках - выбор позиции рулевого и шкотового, согласованная работа по открениванию и управлению парусами экипажем)

- выполняется в зависимости от скорости ветра и волны.

На тренировочной дистанции:

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

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

- комплексный прием - прохождение курса полный бакштаг - фордевинд: оптимальная подстройка парусов на курсе фордевинд, работа со швертом, с оттяжками; выбор крена (положительного и/или отрицательного) - выполняется в зависимости от конкретных условий: силы ветра и величины волны; выбор крена на двойке - техника несения спинакера на курсе фордевинд, техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения; то же с прохождением фордевинда бакштагами (включая повороты фордевинд со спинакером) - выбор оптимальных углов в зависимости от курса к ветру и к знаку, особенностей ветровой и волновой обстановки; отработка элементов глиссирования и серфинга;

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

### **Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.**

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

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

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

Дополнительно: управление рулем и шкотами руки скрестно; динамическое и изометрическое откренивания (на прямых ногах) с чередованием максимальной работы и пауз отдыха; намеренное хождение круче или полнее оптимального гоночного бейдевинда, с подобранным швертом, без использования удлинителя руля; - поворот оверштаг: отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности воды и т.п.); на двойках - отработка взаимодействия членов экипажа; освоение техники поворота оверштаг «перекатом».

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

На лавировке на полных курсах: - на галсе - курсы галфвинд - крутой бакштаг: техника выхода на глиссирование на порывах ветра, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера на данных курсах; - на галсе - курсы бакштаг - фордевинд: техника выхода на глиссирование, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера в зависимости от силы ветра и особенностей волны.

Дополнительно: обмен функциями; прохождение участков «чужим галсом» (с ветром, задувающим со стороны задней шкаторины), с повышенным отрицательным креном - балансирование яхты на грани опрокидывания на ветер; - поворот фордевинд: в конкретных условиях ветра и волны (на двойках - поворот фордевинд со спинакером); прохождение курса фордевинд бакштагами - выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции.

Дополнительно: обмен функциями, выполнение поворота сериями по 2-4 фордевинда за 1 раз с обязательным выполнением всех положенных действий и фиксацией спинакера на галсе.

На тренировочной дистанции:

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

- маневр - огибание знака с острого курса на полный (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн, с поворотом на правый галс, далее -выходом из этой точки на знак одним галсом; расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода с одновременным потравливанием шкотов, подбором шверта, работой оттяжками; то же на двойках с постановкой спинакера; отработка техники: выход на верхний знак, включая приемы и элементы. Дополнительно: то же в усложненных условиях: «из-под знака» - выходом на знак левым галсом и началом приведения и выполнением всего приема непосредственно вокруг знака; с окончанием поворота на знак в пределах двух длин корпуса; выполнение маневра в группе из нескольких лодок (в «толпе»); то же при очень маленьком знаке (футбольный мяч); то же при сверхбольшом объекте, выполняющего роль знака (например, вокруг крупного судна, загораживающего ветер); то же при огибании или прохождении препятствия (например, стенки мола). Дополнительно: выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами; - огибание знаков с полного курса на полный (левое огибание): расчет оптимальной кривой огибания знака; отработка техники поворота огибания знака с поворотом фордевинд без потери скорости хода в конкретных условиях в зависимости от ветра, волны. Дополнительно: то же с

вариантами курсов: с галфвинда на полный бакштаг (фордевинд); с полного бакштага (фордевинда) на крутой бакштаг (галфвинд); с поворотом фордевинд непосредственно на знаке; с упреждающим поворотом (закончить поворот до прохождения знака); с выполнением поворота сразу же по прохождении знака и задачей как можно скорее закончить поворот; те же упражнения, выполняемые в группе из 4-8 лодок (в «толпе»).

Дополнительно: выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами; - огибание знаков с полного курса на острый (левое огибание): расчет оптимальной кривой огибания знака в конкретных условиях, в зависимости от ветра, волны; отработка техники огибания знака с нарастанием хода; то же с «захлестом» (приведением в конце маневра круче гоночного бейдевинда), прохождение некоторого отрезка этим курсом за счет запаса скорости, затем уваливание до гоночного бейдевинда.

Дополнительно: то же с вариантами выхода на знак курсами галфвинд, крутой бакштаг; с выходом на знак бакштагом правого галса - поворотом фордевинд непосредственно на знаке и дальнейшим приведением на гоночный бейдевинд; те же упражнения, выполняемые в группе из 4-8 лодок (в «толпе»).

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

### **Тактика гонок – учебный материал.**

#### **Этап начальной подготовки.**

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

Лавировка: выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди (наветер); раскладка галсов (прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.

Огибание верхнего знака (огибание левым бортом): расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода на знак левым галсом. Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный: взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага; борьба за внутреннюю позицию; особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг (галфвинд); тактика огибания знака с полного курса на полный.

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

Огибание знака с полного курса на острый: борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролируемую позицию непосредственно после огибания знака; тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции. Финиш: расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции; финиш-бросок с приведением до левентика.

#### **Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.**

Старт:

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

б) тактика: - в малом флоте- правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего, наружного стартовых знаков, с середины стартовой линии);

левым галсом у наружного знака стартовой линии; то же с середины линии;

- в большом флоте - оценка стартовой линии (длина, угол к ветру), наиболее вероятного места скопления флота; тактические действия после сигнала «подготовительного»;

- тактическая борьба за выбранную позицию - техника удержания яхты («стояние») в точке, техника движений вперед-назад, техника дрейфа; старт с места «рывком» с набором максимального хода в кратчайшее время;

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

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

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.

Лавировка:

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

Огибание верхнего знака (левым бортом):

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

Прохождение бакштагов и огибание знаков:

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 под ветер, с последующим обгоном с наветра; использование порывов ветра, волн, третьих яхт для проведения приема; - в большом флоте - особенности прохождения бакштагов в тесном взаимодействии с большим числом лодок: выбор оптимального курса, борьба за внутреннюю позицию, уход от дуэльной борьбы; приемы нападения на ближайшие лодки; тактика огибания знака с полного курса на полный в зависимости от внутренней или наружной позиции, особенностей следующего полного курса; тактические действия по расчистке оперативного пространства непосредственно после

огибания знака; особенности тактики при неравновесных участках полного курса (например, до знака - полный бейдевинд (галфвинд), после знака - полный бакштаг (фордевинд);

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 две-три яхты снаружи и одну-две внутри; действия яхты, при подходе к знаку позади (или снаружи) группы яхт - отставание с целью пройти знак вплотную с последующим поворотом на правый галс; «сваливание» с целью ухода от ветровой тени парада яхт левого галса непосредственно после огибания знака.

Вторая (третья, или финишная) лавировка:

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

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

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

### **Настройка спортивной яхты.**

Настройка яхты как вид подготовки. Настройка современных яхт осуществляется преимущественно на воде и является необходимым видом специальной подготовки. Умение выжать из системы яхта-вооружение максимальные скорости основывается не только на теоретической грамотности гонщика, но в не меньшей степени и на владении им техникой управления,

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

Практические методы настройки:

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

**2. Учебно-тренировочные и выше этапы:**

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

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

### **Физическая подготовка.**

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

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

#### *СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.*

Система физической подготовки яхтсмена юношеского возраста построена на основе специфики деятельности индивида на воде, в процессе управления парусным судном и участия в парусной гонке (серии гонок). Такая система включает: - общую физическую подготовку (ОФП) - базовую подготовку, направленную на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств, как общая выносливость, быстрота, ловкость; - специальную физическую подготовку (СФП) как средство обеспечения яхтсмена богатым набором специализированных двигательных навыков в связи с управлением парусным судном, направленную на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех ее проявлениях: координации движений, пластичности двигательного навыка. В качестве средств ФП используются как собственные средства (упражнения, спортивные игры), так и средства других видов подготовки.

Учебный материал **Общеразвивающие упражнения:**

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

2. **Общеразвивающие упражнения без предметов:** - для рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя,

лежа) -сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи, на месте и в движении; упражнения в одиночку и в парах с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - для туловища: вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями рук; различные пригибания с поворотами туловища и без них в положении лежа лицом вниз; то же руки за голову, с одновременным движением рук, ног; сгибы-разгибы туловища из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа переход в упор присев; - для ног: приседания на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге; на месте и продвигаясь вперед или назад), бег приставным шагом; - упражнения в парах с использованием сопротивления партнера. 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 (вес от 0,5 до 5 кг): 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 пересеченной местности; участие в соревнованиях на дистанциях 3-10 км, длительные переходы на лыжах (от 30 км и более); - плавание: вольным стилем 200-1000 м (без учета времени); - дополнительно: езда на велосипеде на длительные расстояния -30 км и более; гребля на спортивных лодках (индивидуально и в парах); гребля на ялах (без учета времени). Примечание: нагрузки должны соответствовать этапу подготовки и контрольным нормативам.

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; - плавание: проплывание коротких дистанций - 25-100 м на время.

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

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

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

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

Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

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

*Развитие скоростно-силовых качеств.*

Скоростно-силовые качества вырабатываются и совершенствуются:

- средствами ФП: имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фала двумя руками через блок с различными весами; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой (руки на груди, за голову); то же с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линия): привстать - нырок под гик с разворотом туловища -сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.);
- средствами СП: прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей; частые подбирания и протравливания шкотов (выполнять сериями по 15-20 раз за один прием); повороты оверштаг сериями 4x2, 3x5, 2x7 и т.п.; серии подъемов и спусков спинакера и/или поворотов фордевинд со спинакером (в средние - свежие ветра).

*Развитие координации и ловкости*

Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются:

- средствами ФП: спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых спасжилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно, в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне или стоя на одной ноге, на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне), с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание, или правила парусных гонок, или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений;
- средствами СП: работа баковым на килевых яхтах; игра в салки на воде, игра в мяч (по типу водного поло) на тренировочных лодках; управление яхтой руки скрестно; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций (рулевой выполняет функции шкотового и наоборот); выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер «змейкой», хождение парами с одновременным выполнением маневров: приведения, уваливания, повороты и т.п.).

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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



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

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

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

#### 4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Таблица 20.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	1020/ 1680		
	История возникновения парусного спорта и его развитие.	60/100	сентябрь	Зарождение и развитие парусного спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры чемпионатов
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	100/100	октябрь ноябрь	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.	100/100	октябрь 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	60/100	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	100/150	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики парусного спорта	180/340	май	Понятие о технических элементах тяжелой атлетики. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила парусного спорта	180/330	июнь	Понятие соревнования. 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 парусному спорту.
	Режим дня и питание обучающихся	60/120	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по парусному спорту	180/340	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	2400/ 3000		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	200/250	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств,

специализации)				уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	260/300	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	200/250	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	180/280	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200/300	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники парусного спорта	340/405	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	340/405	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка по парусному спорту	340/405	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для кикбоксинга, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила	340/405	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

				Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

### **5. Особенности осуществления спортивной подготовки спортивной дисциплины «парусный спорт».**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусного спорта» относятся. Парусный спорт является сложным по координации действий и движений видом спортивной деятельности.

Отличительной особенностью подготовки спортсмена в данном виде спорта является необходимость обучения его умению одновременно находить эффективные решения сразу по нескольким факторам, составляющим условия успешного соперничества в парусной гонке:

- достижение максимальной для данных условий скорости яхты за счет эффективного управления парусами и техники ведения яхты, четкой координации действий и использования физических качеств рулевого и членов экипажа;
- выбор оптимального курса направления движения яхты исходя из фактического состояния водной и воздушной среды;
- прогнозирование возможного изменения условий внешней среды (силы и направления ветра, течения, волнения), на его основе планирование последующих действий;
- оценка и прогнозирование действий соперников;
- реакция на изменение внешних условий гонки, включая выбор нового курса, изменение настройки яхты, техники управления, действий членов экипажа;
- наличие специальных личностных качеств спортсмена.

Для успешного освоения всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высокого уровня подготовки необходима целостная система спортивной подготовки по парусному спорту. Парусный спорт является универсальным средством физического воспитания и располагают уникальными возможностями развития двигательных способностей и укрепления здоровья людей всех возрастных групп и различного уровня подготовленности. Высокий оздоровительный эффект занятий связан с особенностями их проведения и направленностью физической нагрузки. Занятия проводятся на свежем воздухе, в наиболее живописных местах создает положительный эмоциональный фон, условия для снятия стресса, напряжения центральной нервной системы и способствует повышению умственной и физической работоспособности. Парусный спорт позитивно влияют на психическое состояние занимающихся, снижая тревожность и агрессивность. Помимо олимпийских классов судов, парусный спорт располагает широким спектром доступных зрелищных дисциплин, привлекательных для детей и подростков.

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

### 6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном оздоровительном комплексе МБУ ДО СШОР ПГО и на открытых спортивных площадках.

Материально-технические условия реализации программы соответствуют требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»:

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

Оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 21,22.

Таблица 21.

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1
2.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок	штук	10
3.	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	3
4.	Круг спасательный	штук	6
5.	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1
6.	Рация	комплект	10
7.	Горн пневматический	штук	1
8.	Спортивная парусная доска	штук	12
9.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 6 кв.м)	штук	12
10.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12
11.	Трос спасательный	метр	200
12.	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

Таблица 22.

1. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				До года		Свыше года					
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации
1.1	Парус	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1
1.2	Плавник	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	2
1.3	Рангоут			-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1
1.4	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 22 кв.м)			-	-	-	-	0,5	5	0,75	5
1.5	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса свыше 22 кв.м)			-	-	-	-	-	-	0,75	5
1.6	Спортивный парусный снаряд			-	-	0,25	2	-	-	-	-

	(площадь паруса до 10 кв.м)										
1.7	Такелаж			-	-	0,25	2	0,55	2	0,75	2
<b>2. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
<b>Этапы спортивной подготовки</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)		
2.1	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	1	5	1	5	1	5		
2.2	Костюм непромокаемый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
2.3	Куртка непромокаемая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3		
2.4	Неопреновые сапоги	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
2.5	Неопреновый костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3		



2.6	Перчатки яхтенные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.7	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
2.8	Пояс трапеционный для парусных судов (двоек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
2.9	Шорты откреночные неопреновые для рулевых парусных судов (одиночек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3

## 6.2. Кадровые условия реализации программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020г. №952н (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 №686н), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## 6.3. Информационно-методические условия

Информационно-методическое обеспечение деятельности МБУ ДО СШОР ПГО – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Акименко, В. И. Технологии подготовки в парусном спорте / В. И. Акименко; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург. - М.: Моркнига, 2010. - 310, [1] с.

2. Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд; пер. с англ. А. Д. Старкова, В. И. Самарова. - Л.: Судостроение, 1989. - 333 с.

3. Брейден, Т. Хожение под парусом: настольная книга яхтсмена / Т. Брейден; пер. с англ. Т. Дорониной. - М.: Фаир-Пресс, 2005. - 316, [2] с.

4. Гладстоун, Б. Тактика парусных гонок / Б. Гладстоун; пер. с англ. - 2-е изд., исправ. и доп. - М.: Аякс-пресс, 2014. - 352 с.

5. Дас, Р. Маневры под парусами / Р. Дас, Э. фон Краузе; пер. В. Михалева. - 2-е изд., исправ. и доп. - М.: Аякс, 2007. - 144 с.

6. Ильин, О. А. Парусный спорт : Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 72 с.

7. Ильин, О. А. Стратегия и тактика олимпийских парусных гонок / О. А. Ильин; Всерос. федер. парус. спорта, Сборная команда РФ по парус. спорту, ЭШВСМ по ПВС г. Москвы. - М.: [Б. и.], 2008. - 136 с.

8. Ларин, Ю. А. Подготовка яхтсмена-гонщика / Ю. А. Ларин, Ю. В. Пильчин. - М., ФиС, 2014. - 120 с.

9. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена : учеб. пособие / Ю. А. Ларин. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Ростов на/Д : Феникс, 2005. - 250 с.

10. Латышев, П. П. Гандикап парусных судов, или Гонки на бумаге / П. П. Латышев. - М.: СовероПринт, 2006. - 54 с.

11. Мархай, Ч. Теория плавания под парусами / Ч. Мархай; пер. с пол. М. Липского. - М., ФиС. 2013. - 407 с.

12. Парусный спорт : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2005.

13. Пейрон, Б. Парусный спорт / Б. Пейрон, Д. Жиль.; пер. Ю. Кабановой. - М.: АСТ. Астрель, 2007. - 232 с.
14. Скрягин, Л. Н. Морские узлы / Л. Н. Скрягин. - 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 1994. - 126,[2] с.
15. Слейт, С. Все о парусном спорте. Новое полное руководство / С. Слейт; пер. с англ. - М.: АСТ. Астрель, 2006. - 448 с.
16. Томилин, К. Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков : учеб. пособие / К. Г. Томилин / под общ. ред. Т. В. Михайловой, М. М. Кузнецова. - М.: Физическая культура, 2008 - 224 с.
17. Учебная программа по парусному спорту / Сост. Пильчин Ю. В. - М., 1973.
18. Шуппе, И. Парусный спорт / И. Шуппе; пер. с нем. - М.: АСТ. Астрель, 2005. - 142, [1] с.
19. Эпов, Г. С. Парусное вооружение судов / Г. С. Эпов. - СПб.: Элмор, 2005. - 225, [1] с.

#### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Технологии спорта - парусный спорт (1 часть).
2. Технологии спорта - парусный спорт (3 часть).
3. Технологии спорта - парусный спорт (2 часть)

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

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

