

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

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБУ ДО СШОР ПГО
(Протокол от 20.12.2023 г. № 3)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР ПГО

(подпись) А.В.Якимов
29.12.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «ПАРУСНЫЙ СПОРТ»**

по учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки.

(разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации
№943 от 09 ноября 2022 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «парусный спорт»)

Программу разработал
тренер-преподаватель
Букин В.И.

г. Пионерский
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	4
2.1 Календарный план-график спортивной подготовки	5
2.2 Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке.	9
2.3 Требования к объему учебно-тренировочного процесса	9
2.4. Требования к участию спортсменов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях	10
2.5. Требования к объему соревновательной деятельности	10
2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	11
2.7 Медицинские и восстановительные мероприятия	11
2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
3. Методическая часть	14
3.1 Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	14
3.2 Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия	14
3.3 Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия.	18
3.4 Программный материал по видам спортивной подготовки	18
3.4.1 Теоретическая подготовка	18
3.4.2 Физическая подготовка	22
3.4.3 Техническая подготовка	24
3.4.4 Тактическая подготовка	27
3.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка	30
4. Система контроля и зачетные требования	35
4.1 Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки	35
4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки	36
4.3 Виды контроля и сроки его проведения	38
5. Перечень информационного обеспечения	43

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; федеральным государственным стандартом спортивной подготовки по парусному спорту; нормативными документами, регламентирующими работу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Пионерского городского округа» (далее – учреждение). В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по парусному спорту.

Цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «парусный спорт».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «парусный спорт»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «парусный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «парусный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование и навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

При разработке программы соблюдались следующие дидактические принципы педагогики:

- *принцип научности* подразумевает обоснование планирования и организации спортивной подготовки (как педагогического процесса) в соответствии с современным уровнем развития спортивной науки, использование тренерами в ходе спортивной тренировки достоверных научных знаний;
- *принцип доступности* обязывает тренера строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;
- *принцип систематичности и последовательности* лежит в основе эффективного процесса освоения отдельных элементов подготовки спортсменов, носящего систематический и упорядоченный характер;

- *принцип сознательности и активности* заключается в формировании у спортсменов осмысленного отношения, устойчивого интереса и потребности к педагогическому процессу спортивной подготовки;
- *принцип наглядности* в практической деятельности тренера создает правильное представление у парусников о структуре изучаемого технического приема и тактического взаимодействия при помощи демонстрации наглядных пособий, натурального показа, просмотра и анализа видеозаписей и т. п.;
- *принцип прочности* означает способность спортсменов воспроизвести изученное и воспользоваться соответствующими знаниями и умениями в практической деятельности;
- *принцип учета индивидуальных особенностей* в коллективной работе на учебно-тренировочном этапе подготовки спортсменов лежит в том числе в основе использования педагогических методов воздействия на личность спортсмена, с учетом его индивидуальных особенностей.

Помимо вышеперечисленных дидактических принципов педагогики важно учитывать и общие принципы физического воспитания:

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип связи физического воспитания с жизненной практикой.

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

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

Соревнования по парусному спорту, проводимые на территории Российской Федерации, определяются Правилами вида спорта «Парусный спорт».

2. Нормативная часть

Настоящая программа представлена для обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки в группах учебно-тренировочного этапа подготовки первого года обучения (УТГ1), пятого года обучения (УТГ5).

Программа предусматривает определённые требования для занимающихся парусным спортом в соответствии с учебно-тренировочным этапом подготовки:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях.

Форма организации детей на занятиях: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах; подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Обязательным компонентом подготовки парусников являются соревнования.

Приём в группы по парусному спорту осуществляется в августе каждого года. Однако в условиях Пионерского городского округа не исключена возможность приёма и комплектования группы на протяжении календарного года при наличии вакантных мест.

Учебный год длится 52 недели.

2.1. Календарный план-график спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии учебным планом и календарным планом-графиком (*Таблицы 1, 2, 3*) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Календарный план-график спортивной подготовки включает распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам.

Таблица 1

Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» на учебно-тренировочном этапе подготовки (52 недели)

	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		УТГ 1г	УТГ 2 г	УТГ 3 г	УТГ 4г	УТГ 5г
недельная нагрузка		10	12	14	16	18
максимальная продолжительность		3	3	3	3	3
наполняемость групп		6-12				
1.	Общая физическая подготовка	240	288	336	228	252
2.	Специальная физическая подготовка	108	132	144	276	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	18	20	40	48
4.	Техническая подготовка	120	144	168	168	192

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	16	24	48	48
	5.1. Тактическая подготовка	6	8	12	24	24
	5.2. Теоретическая подготовка	4	4	6	12	12
	5.3. Психологическая подготовка	4	4	6	12	12
6.	Инструкторская и судейская практика	14	14	22	24	48
	6.1. Инструкторская практика	7	7	11	12	24
	6.2. Судейская практика	7	7	11	12	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	12	14	48	24
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	12	6
	7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	5	12	6
	7.3. Восстановительные мероприятия	4	4	5	24	12
	Общее количество часов	520	624	728	832	936

Таблица 2

Учебный план-график для
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год (УТГ-1).

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	14	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	240	12	22	26	26	24	22	26	22	20	14	14	12
Специальная физическая подготовка	108	9	10	12	14	14	14	14	11	8	-	-	2
Техническая подготовка	120	18	6	-	-	-	-	-	4	14	26	26	26
Инструкторская и судейская практика	14	2	2	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	10	-	-	2	-	-	2	-	2	-	2	-	2
3. Участие в соревнованиях	14	3	3	-	-	-	-	-	-	2	-	3	3
Всего в часах	520	44	45	42	44	42	42	44	43	44	42	43	45

Таблица 3

Учебный план-график для
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год (УТГ-5).

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	48	-	4	8	8	10	10	4	4	-	-	-	-
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	252	12	22	28	28	26	24	28	24	20	14	14	12
Специальная физическая подготовка	324	27	22	36	36	36	38	40	34	20	11	11	13
Техническая подготовка	192	25	16	-	-	-	-	-	10	24	39	39	39
Инструкторская и судейская практика	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Участие в соревнованиях	48	8	8	-	-	-	-	-	-	8	8	8	8
Всего в часах	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

2.2. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке представлен в *Таблице 4*.

Таблица 4

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке.

Учебно-тренировочный этап подготовки				
Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе	Требования физической, технико-тактической и спортивной подготовке на конец учебного года
УТГ1	с 11	6	12	Выполнение контрольно-переводных нормативов
УТГ5		6	12	

2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

В показателях максимального объема учебно-тренировочной нагрузки отмечается тенденция к его постепенному увеличению в течение пяти лет спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки (*Таблица 5*).

Таблица 5

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	УТГ1	УТГ5
Количество часов в неделю	10	18
Общее количество часов в год	520	936

Показатели максимального объема учебно-тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема учебно-тренировочной работы спортсмена и исчисляются в астрономических часах.

2.4. Требования к участию спортсменов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации спортсменов положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены принимают участие в спортивных соревнованиях в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.5. Требования к объему соревновательной деятельности

Объём соревновательной деятельности представлен в *Таблице 6*.

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап подготовки	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	4
Отборочные	2	2
Основные	2	2

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности каждого спортсмена и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых паруснику необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

На каждом году учебно-тренировочного этапа подготовки рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд и не более двух сборов в год в летний и зимний периоды.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях более качественной подготовки спортсменов и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности парусников, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся и с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

2.7. Медицинские и восстановительные мероприятия

Зачисление в группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на учебно-тренировочном этапе подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению как неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса, не менее важной, чем само учебно-тренировочное занятие.

В целях восстановления функционального состояния организма и работоспособности, а также избегания развития перенапряжения и утомления юных парусников, рекомендуются следующие восстановительные средства (*Таблица 6*).

Таблица 6

Восстановительные средства

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<i>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</i>	<i>Гигиенические:</i>	<i>Психологические:</i> - аутогенная тренировка;

<ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям спортсменов; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т.д.); - положительный психологический климат в команде; - умеренная мышечная деятельность; - использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов. <p><i>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места учебно-тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием; - рациональная заминка после тренировки и соревнования. 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - массаж; - баня; - гидропроцедуры; и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированное по энергетической ценности; - сбалансированное по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества; - согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; и др. 	<ul style="list-style-type: none"> - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - музыка и светомузыка; и др. <p><i>Психолого-педагогические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером и партнером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; и др.
--	--	---

Педагогические средства восстановления спортсменов.

При построении учебно-тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части учебно-тренировочного занятия способствует более эффективному вработыванию организма спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния спортсменов, эффективного протекания занятий. Этому же

способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

Медико-биологические средства восстановления спортсменов.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, питание и фармакологические. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Психологические средства восстановления спортсменов.

Высокая интенсивность учебно-тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках иной тренерской работы, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с самбистами, участие в работе Педагогического совета учреждения).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» и располагающими необходимым инвентарем, оборудованием, представленными в *Таблице 7*.

Таблица 7

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
13.	Жилет спасательный	штук	1 на обучающегося

Указанное спортивное оборудование и инвентарь подобраны исходя из особенностей программного материала по видам подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности.

3.2. Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

В структуре учебно-тренировочного занятия выделяют 4 части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

1) Функциональная задача. Ее решение обеспечивается ускорением периода вработывания функций дыхания, кровообращения, усилением тканевого обмена, установлением взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2) Двигательная задача решается посредством подготовки мышечных волокон, двигательных единиц и мышц к эффективной деятельности, оптимизации нейро-регулируемых механизмов мышечной активности, создании условий для эффективной внутри- и межмышечной координации при выполнении движений и двигательных действий.

3) Психоэмоциональная задача предусматривает формирование мотивации и эмоционального настроения к предстоящей работе, мобилизацию спортсмена на эффективную реализацию конкретных двигательных действий, воспитание специализированных ощущений, регулирование психической напряженности.

4) Техничко-тактическая задача предусматривает использование средств, отражающих особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, моделирующих ее основные элементы и взаимосвязи между ними, обеспечивающих синхронизацию двигательных и восстановительных функций.

5) Профилактическая задача связана с профилактикой переутомления, травматизма и профессиональных заболеваний, устранением факторов риска, которые могут возникнуть в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовительная часть (разминка) учебно-тренировочного занятия состоит из двух частей: общая и специальная (*Таблица 8*).

Таблица 8

Структура и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия Часть разминки	Вид работы	Задача	Минимальная продолжительность
Общая	Бег как упражнение аэробной направленности малой интенсивности.	Функциональная задача	15 мин
	Общеразвивающие упражнения.	Двигательная задача	
Специальная	Специально-подготовительные и подводящие упражнения.	Функциональная и двигательная задача.	15-20 мин
	Подвижные и спортивные игры малой (средней) интенсивности	Психоэмоциональная задача	
	Специально-подготовительные упражнения	Технико-тактическая задача	

Общую часть разминки перед учебно-тренировочным занятием рекомендуется начинать с упражнений, решающими функциональную и двигательную задачу с применением аэробных упражнений низкой интенсивности, направленных на повышение температуры тела, увеличение тканевого метаболизма, усиление кровотока и др. Основным средством решения данной задачи является бег, общеразвивающие упражнения.

Продолжение решения функциональной и двигательной задач осуществляется в рамках специальной части разминки посредством динамической растяжки (доказано, что динамическая растяжка намного лучше влияет на спортивный результат), упражнений повышенной координационной сложности, специфической активации центральной

нервной системы в упражнениях, приближенных к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия (специально-подготовительные упражнения, беговые упражнения, кувырки).

Эффективным средством решения психоэмоциональной задачи являются подвижные игры малой (средней) интенсивности и высокой эмоциональности.

Продолжительность разминки на учебно-тренировочном этапе подготовки в среднем составляет 25-30 минут.

Продолжительность интервала между окончанием подготовительной части и началом основной части учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2-3 минуты.

3.3. Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия

В процессе учебно-тренировочного занятия нельзя пренебрегать заключительной частью (заминкой).

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия решает следующие задачи:

- активизация и повышение эффективности процессов восстановления;
- оценка выполненной работы;
- психологическая разгрузка.

Обычно заминка длится 10-15 минут и состоит из: легкого аэробного бега и динамической или статической (при растяжении позу удерживать 6-10 секунд) растяжки.

При выполнении заминки постепенно снижается температура тела и пульс, ускоряются процесс восстановления и адаптация перед следующей тренировкой.

1) Физиология заминки.

Интенсивная тренировочная работа обычно сопровождается накоплением побочных продуктов обмена веществ, например, молочной кислоты, и часто вызывают небольшие разрывы и повреждения соединительных тканей. И то, и другое может привести к болезненным последствиям. Для ускорения восстановления после интенсивной тренировки особую важность имеет удаление побочных продуктов метаболизма из организма. Заминка, следующая за тренировкой, показывает отчетливое повышение скорости удаления молочной кислоты.

2) Психология заминки.

Если разминка – это время для психологического настроя и восстановления в памяти поставленных целей, то заминка – время для оценки проделанной работы. Используйте время для отстранения от тренировки – не следует носить воспоминания о них в течение всего оставшегося дня. Хорошая тренировка может стать отличной мотивацией, в то же время неудачная тренировка, если вы будете заикливаться на ней, может испортить весь следующий день. Если за время заминки вы разберетесь со всеми

разочарованиями, то и остаток дня, и ваши отношения с окружающими будут гораздо приятнее. В качестве эффективного средства психологического восстановления рекомендуется использовать подвижные игры малой интенсивности на внимательность.

Если после интенсивной тренировки форма у спортсмена мокрая, то перед выполнением заминки целесообразно переодеться в сухую форму.

3.4. Программный материал по видам спортивной подготовки

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки спортсменов, а также учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа подготовки.

Используя представленные учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно проводит учебно-тренировочное занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

3.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка парусника - одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию спортсменами сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 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 постанковка 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 лодка 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.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий учебно-тренировочного этапа подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в **Таблице 9**.

Таблица 9

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

Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
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 вещества 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	Физкультурно-спортивные мероприятия «Веселые старты». Проводит тренер-преподаватель.
Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net . Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.
https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»

3.4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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 загоряющейся лампочки.
- Развитие скорости. Челночный бег с переноской эстафетной палочки 4*25м. Захватывание конца швартовочного троса, выбрасываемого тренером с расстояния 4 метра.
- Развитие общих координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выполнение заданий на комплексное развитие функций памяти, внимания и силовой выносливости мышц туловища и конечностей. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах и в сцеплении. Активное использование поточного и переменного метода тренировки, Применение также метода круговой тренировки с целью коррекции нарушений осанки и укрепления сводов стопы. Использование беговых упражнений с целью развития кардио-респираторной системы на открытом воздухе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения из легкой атлетики:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка в навигационный период соотносится с возможностями использования максимально приближенных к естественным для парусного спорта условий. Тренировки в этот период проходят на море. В межсезонный период тренировки проводятся на базе спортивного зала школы, при соответствующей возможности на базе в тренажерном зале и на открытом воздухе.

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

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

3.4.3. Техническая подготовка.

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, подбиранием 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.

3.4.4. Tактическая подготовка

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.

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.

3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач учебно-тренировочного этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с парусниками является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, тренер-преподаватель, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе со спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные

пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания спортсменов, условием формирования их личности является спортивный коллектив.

Условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик парусников и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих

исправлению или совершенствованию. Парусник воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с парусниками, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на игроков в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни парусника; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности парусника и формирование спортивного коллектива.

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

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на результат парусника как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями парусного спорта, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать парусник – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском, и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

В воспитании дисциплинированности особую роль играет спортсмен и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, погодные условия и т.п.);

- 3) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 4) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- 5) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем соревновании.

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

Одни парусники в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности парусника. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящее соревнование, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания бороться, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности борьбы и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я могу» и т.д.).

Режим в период учебно-тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки

Комплектование групп на учебно-тренировочном этапе подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и медицинских показаний.

Основанием для зачисления в учреждение на учебно-тренировочный этап подготовки является отсутствие медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку, определен приложением 1 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. №134н «О Порядке 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» (далее – Приказ Минздрава России №134н).

4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники и тактики парусного спорта;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья парусников;
- отбор перспективных парусников для дальнейшей спортивной подготовки.

Широкий круг двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств, а также освоение основ техники парусного спорта выражаются в результатах контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

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 (**Таблица 11**)

«3» - удовлетворительно;

«4» - хорошо;

«5» - отлично.

Таблица 11

Контрольно-переводные нормативы для проведения промежуточной и итоговой аттестации отделения парусного спорта.

№	Упражнения	Оценка	Учебно-тренировочные группы											
			1 год		2 год		3 год		4 год		5 год			
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д		
Нормативы общей физической подготовки														
1	Бег 2000 м, мин	«3»	10.2	12.1	9.6	11.6	9.3	11.0	8.6	10.5	8.1	10.0		
		«4»	9.6	11.6	9.3	11.0	8.6	10.5	8.1	10.0	8.0	9.9		
		«5»	9.3	11.0	8.6	10.5	8.1	10.0	8.0	9.9	7.9	9.8		
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	«3»	4	-	6	-	8	-	10	-	12	4		
		«4»	6		8		10		12		14	5		
		«5»	8		10		12		14		16	6		
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, количество раз	«3»	-	11	-	11	-	11	-	12	-	-		
		«4»		12		12		12		13				
		«5»		13		13		13		14				
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	«3»	20	11	25	12	30	13	33	14	36	15		
		«4»	25	12	30	13	33	14	36	15	40	16		
		«5»	30	13	32	14	36	15	40	16	42	17		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз	«3»	40	33	43	35	45	37	47	40	49	43		
		«4»	43	35	45	37	47	40	49	43	50	44		
		«5»	45	37	47	40	49	43	50	45	51	45		
Нормативы специальной физической подготовки														
6	Приседания за 15 с, количество раз	«3»	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10		
		«4»	13	11	13	11	13	11	13	11	13	11		
		«5»	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12		
7	Плавание 400 м, мин		Зачет без учета времени											
8	Уровень спортивной квалификации		3 юношеский спортивный разряд 2 юношеский спортивный разряд 1 юношеский спортивный разряд						3,2,1 спортивный разряд					

Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях предусмотрено планом физкультурных и спортивных мероприятий по парусному спорту на учебно-тренировочном этапе подготовки, подразумевающих постепенное увеличение уровня соревнований по физической и технической подготовке.

Требованием к реализации Программы в разделе теоретической подготовки является владение знаниями в рамках контрольных бесед на темы,

которые в том числе формируют негативное отношение спортсменов к допингу:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Технические приемы в парусном спорте и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные тактические действия в парусном спорте и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях.
- 12) Правила парусного спорта.

4.3. Виды контроля и сроки его проведения

В ходе процесса спортивной подготовки регулярно осуществляется контроль уровня подготовленности спортсменов. Помимо описанных ранее особенностей врачебно-педагогического и биохимического контроля, важное значение на учебно-тренировочном этапе подготовки имеет контроль и учет уровня физической, технической и теоретической подготовленности.

Контроль уровня технической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений на точность и систематических наблюдений за качеством выполнения движений. В ходе текущего контроля уровня технической подготовленности оценивается качество выполнения технического приема, иначе говоря, сама спортивная техника, выражающаяся в четкости выполнения технического приема, согласованности движений звеньев опорно-двигательного аппарата, отсутствие излишних мышечных усилий, совершенство координации работы мышц при выполнении технического приема и т. д.

На стадии этапного контроля оценивается результат, достигнутый благодаря выполнению данного технического приема. Этапный контроль проводится один раз в год.

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 12-14.**

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки первого года обучения по виду спорта «парусный спорт».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
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	
			40	33
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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 подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки второго года обучения по виду спорта «парусный спорт».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
			не менее	

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	43	35
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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 для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки третьего года обучения по виду спорта «парусный спорт».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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 для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки четвертого года обучения по виду спорта «парусный спорт».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив четвертого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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 для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки пятого года обучения по виду спорта «парусный спорт».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив пятого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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		

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. Бег 2000 м. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит минимальное время.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

5. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Исходное положение для подъема туловища: тестируемый лежит на спине на гимнастическом мате с согнутыми в коленях ногами, руками, сцепленными в замок за головой. Ступни ног помощник прижимает к полу, удерживая голени и ступни. Тестируемый выполняет с максимально возможной для него скоростью подъема туловища, возвращаясь после каждого из них в исходное положение. Тестируется то количество подъемов, при которых локти коснулись бедер и коленей, лопатки прикасались к мату, пальцы рук были заключены в замок, подъем осуществлялся без рывков и не было смещения таза.

7. Приседания за 15 с. Для выполнения приседаний встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки стоп слегка развести в стороны. Напрягите поясницу, отведите таз назад и немного наклоните торс вперед, согните ноги в коленях и опуститесь как можно ниже. Затем энергично поднимитесь в исходное положение.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)

Исходное положение для подъема туловища: тестируемый лежит на спине на гимнастическом мате с согнутыми в коленях ногами, руками, сцепленными в замок за головой. Ступни ног помощник прижимает к полу, удерживая голени и ступни. Тестируемый выполняет с максимально возможной для него скоростью подъема туловища, возвращаясь после каждого из них в исходное положение. Тестируется то количество подъемов, при которых локти коснулись бедер и коленей, лопатки прикасались к мату, пальцы рук были заключены в замок, подъем осуществлялся без рывков и не было смещения таза.

9. Плавание 400 м.

5. Перечень информационного обеспечения

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. Хождение 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 детско-юношеских 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. Скрыгин, Л. Н. Морские узлы / Л. Н. Скрыгин. - 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 (2 часть).
3. Технологии спорта - парусный спорт (3 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
5. Статьи для яхтсменов России // URL: www.yachting.ru
6. Журнал «Катера и яхты» // URL: www.katera.ru
7. Книги по парусу // URL: www.book.marin.ru
8. Библиотека яхтсменов Москвы // URL: www.mys.ru/library
9. Библиотека по спорту // URL: 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/>