

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

А.В.Якимов

(подпись)

29.12.2023 г.



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

по этапу начальной 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. | 8 |
| 2.3 Требования к объему учебно-тренировочного процесса | 8 |
| 2.4. Требования к участию спортсменов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях | 9 |
| 2.5. Требования к объему соревновательной деятельности | 9 |
| 2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий | 10 |
| 2.7 Медицинские и восстановительные мероприятия | 10 |
| 2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 12 |
| 3. Методическая часть | 13 |
| 3.1 Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований | 13 |
| 3.2 Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия | 13 |
| 3.3 Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия. | 16 |
| 3.4 Программный материал по видам спортивной подготовки | 17 |
| 3.4.1 Теоретическая подготовка | 17 |
| 3.4.2 Физическая подготовка | 21 |
| 3.4.3 Техническая подготовка | 23 |
| 3.4.4 Тактическая подготовка | 25 |
| 3.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка | 26 |
| 4. Система контроля и зачетные требования | 31 |
| 4.1 Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки | 31 |
| 4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки | 32 |
| 4.3 Виды контроля и сроки его проведения | 34 |
| 5. Перечень информационного обеспечения | 38 |

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 юных 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 этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «парусный спорт»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «парусный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «парусный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «класс-Кадет», «класс-Оптимист», «класс- парусная доска Техно», «класс – буер Ледовый оптимист».

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 этапе начальной 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 этапе начальной подготовки в группе начальной подготовки второго года обучения (ГНП2).

Программа предусматривает определённые требования для занимающихся парусным спортом в соответствии с этапом начальной 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 юных 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*) 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 начальном этапе подготовки (52 недели)

| | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | |
|--------------------------------|--|------------------|-----------|-----------|
| | | НП 1г | НП 2 г | НП 3 г |
| недельная нагрузка | | 6 | 8 | 8 |
| максимальная продолжительность | | 2 | 2 | 2 |
| наполняемость групп | | 12-24 | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 192 | 228 | 228 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 48 | 60 | 60 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 8 | 8 |
| 4. | Техническая подготовка | 60 | 96 | 96 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 12 | 12 |

| | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|
| | 5.1. Тактическая подготовка | 2 | 4 | 4 |
| | 5.2. Теоретическая подготовка | 1 | 4 | 4 |
| | 5.3. Психологическая подготовка | 1 | 4 | 4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 4 | 4 |
| | 6.1. Инструкторская практика | 1 | 2 | 2 |
| | 6.2. Судейская практика | 1 | 2 | 2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 8 | 8 |
| | 7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 |
| | 7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 3 | 3 |
| | 7.3. Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 3 |
| | Общее количество часов | 312 | 416 | 416 |

Таблица 2

Учебный план-график для
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год (ГПП-2).

| Содержание занятий | Кол-во часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
|---|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| 1. Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка) | 12 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | | | |
| Общефизическая подготовка | 228 | 12 | 22 | 24 | 24 | 24 | 20 | 24 | 20 | 18 | 14 | 14 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 60 | 4 | 4 | 6 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 96 | 14 | 4 | - | - | - | - | - | 4 | 14 | 20 | 20 | 20 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия | 8 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 |
| 3. Участие в соревнованиях | 8 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 2 |
| Всего в часах | 416 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 34 | 36 | 34 | 34 | 34 | 34 | 36 |

2.2. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке представлен в *Таблице 3*.

Таблица 3

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

| Этап начальной 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 |
| ГНП1 | с 9 | 12 | 24 | Выполнение контрольно-переводных нормативов |
| ГНП2 | | 12 | 24 | |
| ГНП3 | | 12 | 24 | |

2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

В показателях максимального объема учебно-тренировочной нагрузки отмечается тенденция к его постепенному увеличению в течение трех лет спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (*Таблица 4*).

Таблица 4

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | ГНП2 |
|------------------------------|-------------|
| Количество часов в неделю | 8 |
| Общее количество часов в год | 416 |

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 этапе начальной 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 5*.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности.

| Виды спортивных соревнований | Этап начальной подготовки | |
|------------------------------|---------------------------|------------|
| | До года | Свыше года |
| Контрольные | 1 | 2 |
| Отборочные | 1 | 1 |
| Основные | - | 1 |

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 этапа начальной 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 юных спортсменов и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности тяжелоатлетов, 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 начальной подготовки 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 этапе начальной 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 этапе начальной 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.

Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки.

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 этапа начальной 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 занятие 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 тяжелоатлета — 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 этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- Краткие сведения по истории парусного спорта.
- Краткий очерк развития парусного спорта.
- Знаменитые яхтсмены России.
- Этика яхтсмена.

- Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания.
- Устройство яхты. Понятие "яхта".
- Общее описание: назначение, особенности. Виды яхт по конструкции корпуса, по типу вооружения.
 - Современные материалы и типы вооружения действующих юношеских классов.
- Устройство корпуса.
- Наименование частей корпуса яхты, основные понятия.

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

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

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

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

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

Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов.

- Конструкция паруса: полотнища, усиления (боуты, фаловые дощечки). Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и лат-карманы.
- 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 кия (шверта). Форма паруса и подъемная сила на различных курсах. Взаимодействие парусов. Работа спинакера. Понятие об угле лавировки. Курс при попутном ветре и установка паруса.
- Техника управления яхтой. Общие правила поведения на яхте, техника безопасности. Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Понятия: правый - левый галс, наветренный - подветренный, круче - полнее, выше - ниже, впереди - позади. Оптимальная установка парусов на различных курсах. Основные приемы: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Обязательные (зачетные) маневры: отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра. Правила буксировки яхт: прием и

крепление буксировочного конца, управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца.

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

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

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

- Элементарная тактика гонок. Понятие о тактике. Определение и значение тактики в гонке. Виды тактики. Ветровая тактика и взаимодействие с противником. Взаимовлияние яхт.

- Понятие о ветровой тени и возмущенном воздушном потоке.

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

- Элементы взаимодействия с противником: верная подветренная позиция, позиции жесткого и свободного контроля. Взаимодействие яхт на полных курсах.

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

- Судовые и ремонтные работы. Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шкурение. покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты. Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка.

- Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению.
- Такелажное дело. Тросы металлические и растительные, материал изготовления. Наложение марки. Простейшие узлы: прямой, рифовый, рыбацкий штык, восьмерка, беседочный, буксирный. Местная лоция и правила безопасности плавания на яхтах.
- Действующие в районе яхт-клуба правила безопасности плавания: обстановка, опасные зоны, порядок выхода и входа в гавань яхт-клуба. Элементарные правила предупреждения столкновения судов, правила плавания по внутренним водным путям. Навигационная обстановка в районе яхт-клуба.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа начальной 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 субстанции и методы. | Июнь-июль | |
| Права и обязанности спортсменов. | Август | |
| Социальные и психологические последствия | Сентябрь- | |

| | | |
|--|----------------|--|
| применения допинга. | 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.

- Развитие координации. Движение вперед и назад по левому и правому борту тренажера-симулятора (лодки) длиной 4,7м. Движение по канату на полу, путем переступания «носок-пятка».
- Развитие гибкости. Попарное откренивание корпуса в положении «сидя» на борту тренажера-симулятора. Оттягивание имитатора гикашкота «резиновый шнур в положении «стоя» и при опущенном корпусе».
- Развитие внимания. Произнесение вслух номера. Указанного на карточке, сидящем в кокпите яхты. Упражнение по методике «Определение скорости распознавания цветов при зажигании сигнальной лампочки» Люшера путем определения цвета загорающейся лампочки.
- Развитие скорости. Челночный бег с переноской эстафетной палочки 4*25м. Захватывание конца швартовочного троса, выбрасываемого тренером с расстояния 4 метра.

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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- Упражнения для ног: поднятие 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. Основные физические качества, необходимые для овладения техникой управления парусным судном:

- 1) Координационные способности: динамическое равновесие, точность дифференцировки мышечных усилий, ориентировка в пространстве, мелкая моторика кистей рук, зрительно-моторная координация.
- 2) Силовые способности: силовая выносливость мышц рук, передней брюшной стенки и скоростно-силовые способности мышц рук и плечевого пояса.
- 3) Гибкость: эластичность суставно-связочного аппарата нижних конечностей и кистей рук.
- 4) Выносливость: силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.
- 5) Развитие ловкости. Упражнения с теннисными мячами при перебрасывании 2 и 3 мячей из руки в руку. Проводка (перекатывание) футбольного мяча между ног вдоль спортивного зала на отрезке 15 метров. Попарная работа с волейбольным мячом, путем перебрасывания и жонглирования им на высоте от 0,5 до 1,5 метров.
- 6) Развитие силы. Перетягивание каната между двумя экипажами яхт. Упражнение с гантелями единичной массой 2 кг (3 серии по 10 раз). Отжимание от гимнастической скамейки (3 серии по 5 раз).
- 7) Развитие скоростно-силовых качеств. Откренивание на борту тренажера симулятора с удержанием в руках гика-шкота (парусной веревки).

3.4.3. Техническая подготовка.

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

На свободной воде:

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

- прием - поворот оверштаг: приведение до левентика и уваливание до галфвинда на другом галсе;
- прием - поворот фордевинд: с курса галфвинд (бакштаг) уваливание до фордевинда, переброска паруса на другой борт, приведение до бакштага или галфвинда на другом галсе;
- маневр - подход к буйку: подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носом лодки) и отход от него задним ходом с разворотом на галс и набором хода; подход с подветра (подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться); подход с наветра (подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно наветру от буйка, сдрейфовывая на него); подход к буйку кормой (выйти наветер от буйка); вынести парус (паруса) наветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской;
- маневр - подход к бону: с подветра - с остановкой в левентик, касанием бона наветренной скулой, бортом; усложнить - заход в гавань, разворот и подход к бону с полным погашением скорости;
- комплексный прием - ведение лодки по передней шкаторине: по передней шкаторине грота на швертботах-одиночках; на двойках - стакселя; то же, идя полным или крутым курсом бейдевинд; то же «змейкой», чередуя крутой и полный курсы бейдевинд, стараясь в каждом моменте поддерживать максимальную скорость; то же в кильватерной колонне (7-8 лодок), стараясь в точности повторить маневр лидера;
- прием - откренивание: выбор оптимальной позы откренивания (на двойках - выбор позиции рулевого и шкотового, согласованная работа по открениванию и управлению парусами экипажем) - выполняется в зависимости от скорости ветра и волны.

На тренировочной дистанции:

- маневр - огибание верхнего знака (включая поворот оверштаг или без него): управление яхтой на галсе, расчет последнего поворота оверштаг с точным выходом на знак одним галсом, уваливание с набором хода. В завершающей части маневр включает настройку яхты на полные курсы (подъем шверта, потравливание шкаторин, работа с оттяжкой гика; на двойках - подъем спинакера, действия рулевого и шкотового по выбору посадки, согласованные действия по совместному управлению спинакером и ведению лодки со спинакером;
- маневр - огибание знака с полного курса на полный: расчет оптимальной кривой при прохождении знака с поворотом фордевинд; на двойках; то же с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, со спуском спинакера, поворотом оверштаг и подъемом спинакера после прохождения знака;
- комплексный прием - прохождение курса полный бакштаг - фордевинд: оптимальная подстройка парусов на курсе фордевинд, работа со швертом, с оттяжками; выбор крена (положительного и/или отрицательного) - выполняется в зависимости от конкретных условий: силы ветра и величины волны; выбор крена на двойке - техника несения спинакера на курсе

фордевинд, техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения; то же с прохождением фордевинда бакштагами (включая повороты фордевинд со спинакером) - выбор оптимальных углов в зависимости от курса к ветру и к знаку, особенностей ветровой и волновой обстановки; отработка элементов глиссирования и серфинга;

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

3.4.4. Тактическая подготовка

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

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

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

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

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

Настройка спортивной яхты.

Настройка яхты как вид подготовки. Настройка современных яхт осуществляется преимущественно на воде и является необходимым видом 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 настрайке проводится как в индивидуальном порядке (в основном на начальных этапах обучения), так и в парах или группах яхт. Обучение настрайке 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 различных эффектов, возникающих на различных курсах при подборании, потравливании рейка (на «Оптимисте»), выбирании и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выбирании и потравливании оттяжки гика; смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты;

Упражнения в парах: то же в парах с попеременным изменением настрайки и сравнением 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 юного спортсмена, задач этапа начальной подготовки.

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

Направленное формирование личности юного 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 с юными 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 юных 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 юных 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 с юными 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 юными 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 тяжелоатлета; 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 юных 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 обдуманное решение 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 этапе начальной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и медицинских показаний.

Основанием для зачисления в учреждение на этап начальной 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 этапе начальной 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 юных 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 | Группы начальной подготовки | | | | | |
|---|---|--------|-----------------------------|-----|---------|------|---------|------|
| | | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | |
| | Нормативы общей физической подготовки | | м | д | м | д | м | д |
| | Бег 1000 м, мин | «3» | 6.10 | 6.3 | 5.5 | 6.2 | - | - |
| | | «4» | 6.05 | 6.2 | 5.4 | 6.1 | | |
| | | «5» | 6.0 | 6.1 | 5.3 | 6.05 | | |
| | Бег 2000 м, мин | «3» | | | | | 10.2 | 12.1 |
| | | «4» | | | | | 9.6 | 11.6 |
| | | «5» | | | | | 9.3 | 11.0 |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз | «3» | 2 | - | 3 | - | 4 | - |
| | | «4» | 3 | | 4 | | 6 | |
| | | «5» | 4 | | 6 | | 8 | |

| | | | | | | | |
|---|-----|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, количество раз | «3» | - | 7 | - | 9 | - | 11 |
| | «4» | | 9 | | 11 | | 12 |
| | «5» | | 11 | | 12 | | 13 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | «3» | 10 | 5 | 13 | 7 | 18 | 9 |
| | «4» | 13 | 7 | 18 | 9 | 20 | 11 |
| | «5» | 18 | 9 | 20 | 11 | 25 | 12 |
| Пръжок в длину с места, см | «3» | 130 | 120 | 140 | 130 | 150 | 135 |
| | «4» | 135 | 125 | 150 | 140 | 155 | 145 |
| | «5» | 140 | 130 | 160 | 150 | 165 | 160 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз | «3» | 27 | 24 | 32 | 27 | 36 | 30 |
| | «4» | 32 | 27 | 36 | 30 | 40 | 33 |
| | «5» | 36 | 30 | 40 | 33 | 43 | 35 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| Приседания за 15 с, количество раз | «3» | 12 | 10 | 15 | 13 | 12 | 10 |
| | «4» | 13 | 12 | 16 | 14 | 13 | 11 |
| | «5» | 15 | 13 | 17 | 15 | 14 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с), количество раз | «3» | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| | «4» | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | «5» | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Плавание 50 м, мин | «3» | Зачет- без учета времени | | | | - | - |
| | «4» | | | | | | |
| | «5» | | | | | | |

Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях предусмотрено планом физкультурных и спортивных мероприятий по парусному спорту на этапе начальной 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 этапе начальной 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 этап начальной 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 1000 м | мин | не более | |
| | | | 6,10 | 6,30 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 2 | - |
| | | | не менее | |

| | | | | |
|---|---|------------|---------------------------|-----|
| 1.4. | Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | - | 7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места | м | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 24 | 24 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседания за 15 с | кол-во раз | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 5 | 5 |
| 2.3. | Плавание 50 м | мин | Зачет – без учета времени | |

Таблица 13

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

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

| | | | |
|------|---------------|-----|---------------------------|
| 2.3. | Плавание 50 м | мин | Зачет – без учета времени |
|------|---------------|-----|---------------------------|

Таблица 14

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив третьего года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 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 | |
| | | | 18 | 9 |
| 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. | Прыжок в длину с места | м | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 36 | 30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседания за 15 с | кол-во раз | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 7 | 7 |
| 2.3. | Плавание 400 м | мин | Зачет – без учета времени | |

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 страта» 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 подъемы 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 подъемы 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 (3 часть).

3. Технологии спорта - парусный спорт (2 часть)

Перечень Интернет-ресурсов

1. Международная федерация парусного спорта // URL: <http://www.sailing.org/>

2. Международная ассоциация класса «Оптимист» // URL: <http://www.optiworld.org/>

3. Всероссийская федерация парусного спорта // URL: <http://rusyf.ru/>

4. Олимпийские парусные регаты // URL: www.sailing.org

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/>