ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 14.03. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО города Севастополя
«СШОР №1»
О.Н.Вечирко
14 марта 2024 г.

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

**(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»
(Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 09.11.2022г. № 943**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 9 лет и старше

Разработана:
Свентоновской Илиной Анатольевной
старшим инструктором-методистом
Терновой Людмилой Николаевной
заместителем директора по спортивной и методической работе

город Севастополь 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения 3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду сорта « парусный спорт» 3
2.2.1. Этап начальной подготовки (НП) 5
2.2.2. Учебно-тренировочный этап УТ(СС) 6
2.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) 6
2.2.4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) 7
3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: 7
4.Объем соревновательной деятельности 8
5. Планы антидопонговых мероприятий. 15
6. Инструкторская и судейская практика. 20
7. Врачебно-педагогический и психологический контроль. 21
8. Восстановительные средства 21
III. Система контроля 24
IV. Рабочая Программа по виду спорта « Парусный Спорт» 28
4.1. Виды подготовка и их взаимосвязь. 28
4.2. Средства и методы спортивной подготовки. оценка готовности яхтсмена. 29
4.3. Физическая подготовка 29
4.3.1. Цели и задачи 29
4.3.2. Система физической подготовки 29
4.4. Специальная физическая подготовка 31
4.4.1. Развитие специальной выносливости 31
4.4.2. Развитие скоростно-силовых качеств 32
4.4.3. Развитие координации и ловкости 32
4.5. Специальная подготовка 32
4.5.1. Система специальной подготовки 32
4.5.2. Техника управления (учебный материал) 33
4.5.3. Тактика гонок (учебный материал) 36
4.5.4.Настройка спортивной яхты 39
4.5. Теоретическая подготовка 40
4.5.1. Система теоретической подготовки 40
4.5.2. Общая теоретическая подготовка (ОТП) 40
4.5.3. Специальная теоретическая подготовка (СТП) 42
4.6. Программа для групп подготовки юных рулевых 44
4.7. Программа для групп подготовки яхтенных рулевых 3-го класса 46
4.8. Программа для групп подготовкияхтенных рулевых 2-го класса 49
4.9. Психологическая подготовка 53
4.9.1. Цель и задачи 53
4.9.2. Система психологической подготовки 54
4.9.3. Общая психологическая подготовка (ОПП) 54
4.9.4. Специальная психологическая подготовка (ОПП) 54
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 59
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 60
VII.Кадровые условия реализации Программы 64
VIII.Информационно-методические условия реализации Программы 65

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовкипо виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа)предназначенадля организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта парусный спорт с учетом совокупностиминимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г.№ 943 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543)

Основная **цель** программы - является достижение спортивныхрезультатовнаосновесоблюденияспортивныхипедагогическихпринциповвучебно-тренировочномпроцессевусловияхмноголетнего,круглогодичногоипоэтапного процесса спортивнойподготовки.

Достижениепоставленнойцелипредусматриваетрешениеосновныхзадач:оздоровительные;образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемыерезультатыосвоенияпрограммыпредставляютсобойсистемуожидаемыхрезультатовосвоения обучающимивсехкомпонентовучебно-тренировочногоисоревновательногопроцессов,такжеобеспечиваетформированиеличностных результатов: овладение знаниями об индивидуальныхособенностяхфизическогоразвитияиуровняфизическойподготовленности,соответствииихвозрастнымнормативам,обособенностяхиндивидуальногоздоровьяиофункциональныхвозможностяхорганизма, способахпрофилактикиперетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниямиинавыкамиинструкторскойдеятельностиисудейскойпрактики;умениепланировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,соблюдатьправилабезопасностиисодержатьвпорядкеспортивныйинвентарь,оборудование,спортивнуюодежду,осуществлятьподготовкуспортивногоинвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умениеанализироватьитворческиприменятьполученныезнаниявсамостоятельныхзанятиях,находитьадекватныеспособыповеденияивзаимодействиявсоревновательныйпериод;развитиепониманияоздоровье,каковажнейшемусловии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнятьзадания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний иумений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать ихбезопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретениенавыковпоучастиювспортивныхсоревнованияхразличного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду сорта « парусный спорт»

В программе отражены все стороны учебно-тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки (НП) до 3-х лет, учебно-тренировочном этапе (ТЭ) до 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапе высшего спортивного мастерства – без ограничения. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 1).

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдений правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст детей и подростков**,** участвующих в реализации данной программы преимущественно от 9 лет.

Программа рассчитана на период подготовки парусников на этапах подготовки и включает нормативные требования к физической и технической подготовленности.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем годуисполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующеевозрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальнойподготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трехлет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрастезачисляемых лиц недолжнабытьболеедвухлет.

Наэтапахначальнойподготовкииучебно-тренировочномэтапе(этапеспортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедшихспортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта ивыполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам пофизическойподготовке,установленныхвдополнительнойобразовательнойпрограмме по виду спорта «парусный спорт» с учетом сроков реализации этаповспортивнойподготовкиивозрастныхграницлиц,проходящихспортивнуюподготовку,поотдельным этапам.

На этапсовершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет истарше, а также должныиметьспортивноезваниененижеКандидатавМастераспорта. Для зачисление на этап спортивной подготовки обучающиеся должны успешносдатьнормативыпообщейфизическойиспециальнойфизическойподготовки длязачислениявгруппу.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет истарше. Спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже Мастера спорта России имастераспортаРоссиимеждународногокласса,успешносдатьнормативыпообщейфизическойиспециальнойфизическойподготовкидлязачислениявгруппу.

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

Таблица №1

Этапыспортивнойподготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Срок реализации этапа спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этапначальной подготовки	3	1 год	9-10	12-15
		2 год	9-10	12-15
		3 год	10-11	12-15
Учебно-тренировочный этап	5	1 год	11-12	6-10

(этап спортивнойспециализации)		2 год	12-13	6-10
		3 год	13-14	6-8
		4 год	14-15	6-8
		5 год	15-16	6-8
Этапсовершенствования спортивногомастерства	неограничивается	Весьпериод	14 и старше	2-3
Этапвысшегоспортивного мастерства	неограничивается	Весьпериод	15 и старше	2-3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапныйнорматив	Этапы и годы спортивнойподготовки									
	Этап начальнойподготовки			Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации)					Этапсовершенствованияспортивногомастерства	Этапвысшегоспортивного мастерства
	Догода	Свышегода		Дотрех лет		Свышетрех лет				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весьпериод	Весьпериод
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	24	32
Общееколичество часоввгод	312	416	416	520	624	728	832	936	1248	1664

В зависимости от этапов подготовки, местных условий, особенности групп, объемы учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки могут варьироваться.

2.1.Под основными видами организации учебно-тренировочного процесса ГБУ ДО города Севастополя «СШОР№1» понимаются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебному) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.2.1. Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число

желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия парусным спортом в группах НП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения. Продолжительность этапа до 3 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап УТ (СС) подготовки.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники управления парусным судном;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование разносторонних физических качеств, развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств как базовой основы психологической и тактической подготовки;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

2.2.2. Учебно-тренировочный этап УТ(СС)

Учебно-тренировочная группа **УТ(СС)** формируются на конкурсной основе из физически здоровых учащихся, проявивших интерес и способности к занятиям парусным спортом, прошедших необходимую подготовку и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа до 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники управления парусным судном;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование разносторонних физических качеств, развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств как базовой основы психологической и тактической подготовки;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

2.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Учебно-тренировочная группа формируются из числа физически здоровых учащихся, проявивших способности к занятиям парусным спортом на предыдущих этапах, выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники управления парусным судном;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование разносторонних физических качеств, развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств как базовой основы психологической и тактической подготовки;

- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

2.2.4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, сдавшие контрольно-переводные нормативы и успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и достигшие результатов уровня сборных команд России и сборных команд субъекта Российской Федерации.

В виде исключения в группу могут зачисляться спортсмены имеющие звание КМС и входящие в основной или кандидатский состав сборных команд Российской Федерации, по согласованию с Управлением по делам молодежи и спорта города Севастополя.

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

Основные задачи подготовки:

- закрепление физических качеств и технических навыков, полученных учащимися на предыдущих этапах обучения;
- совершенствование техники управления парусным судном;
- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование разносторонних физических качеств, развитие аэробной выносливости;
- практическая реализация знаний, навыков и умений, полученных спортсменом в процессе многолетней спортивной подготовки;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.
- сохранение здоровья.

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

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

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

4.Объем соревновательной деятельности

ГБУ ДО города Севастополя «СШОР №1» реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Видыспортивных соревнований	Этапыигодыспортивнойподготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап	Этап совершенствования спортивного	Этапвысшего спортивного мастерства

			спортивной специализации)		мастерства	
	Догода	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	4	6	8
Отборочные	1	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4	6

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО города Севастополя «СШОР №1», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом(включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели на основании соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГБУ ДО города Севастополя « СШОР №1».

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годыподготовки									
		Этапначальнойподготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации)					Этапсовершенствованияспортивногомастерства	Этапвысшегоспортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весьпериод	Весьпериод
			Недельнаянагрузка в часах								
		6	8	8	10	12	14	16	18	24	32
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
			Наполняемостьгрупп (человек)								
		12-15	12-15	12-15	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	2-3	2-3
1.	Общаяфизическаяподготовка	187	230	230	234	285	220	230	275	260	240
2.	Специальнаяфизическаяподготовка	50	65	65	105	130	250	285	319	584	820
3.	Участие в спортивныхсоревнованиях	0	2	2	16	18	27	48	48	84	120
4.	Техническаяподготовка	62	95	95	120	143	150	185	210	200	240
5.	Тактическаяподготовка	2	4	4	6	7	12	16	16	20	60
6.	Теоретическаяподготовка	2	4	4	6	7	12	16	16	20	60
7.	Психологическаяподготовка	2	2	2	6	7	12	16	16	20	60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	5	5	7	8	8	12	12
9.	Инструкторскаяпрактика	2	4	4	6	6	6	6	6	12	12
10.	Судейскаяпрактика	1	4	4	6	6	6	6	6	12	12
11.	Медицинские, медико-биологическиемероприятия	2	2	2	5	5	7	8	8	12	12
12.	Восстановительныемероприятия	1	2	2	5	5	7	8	8	12	12
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	728	832	936	1248	1664

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», учитывается реализация программы в соответствии с утвержденным годовым планом работы, предусматривающим:

а) работу одного тренера-преподавателя и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

б) одновременную работу двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) на основании договора одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта;

в) бригадный метод работы (работа по реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки более чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

В отделении парусного спорта, должны быть следующие документы для работы по планированию:

- годовой план работы с разделами: организационный, спортивный, методический, воспитательной работы, врачебно-педагогического контроля);
- план комплектования групп;
- перспективный план учащегося;
- учебная программа;
- учебный план;
- план учебно-тренировочных занятий на год;
- план на месяц или период подготовки;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- журнал учёта групповых занятий;
- личные карточки и заявления учащихся;
- дневники тренировок спортсменов;
- протоколы соревнований.

Принимая во внимание климатические условия, зимний период посвящается занятиям ОФП, теории, ремонту материальной части. В летний период особое внимание уделяется тренировкам на воде, походам, участию в городских, региональных соревнованиях. Осенний период посвящен активному отдыху, уборке и подготовке к зимнему хранению материальной части.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	40-52	40-52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-4	5-6	6-7	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	10-25	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6	5-7	5-9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

6. Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и	В течение года

		терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - …	
1.2.	Инструкторскаяпрактика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - …	В течение года
1.3.	…	…	…
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - …	В течение года
2.2.	Режимпитания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - …	В течение года

2.3	…	…	…
3.	**Патриотическоевоспитаниеобучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - …	В течение года
3.3.	…	…	…
4.	**Развитиетворческогомышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - …	В течение года
4.2.	…	…	…
5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**	…	…

5. ПЛАНЫ АНТИДОПОНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Пропаганда здорового образа жизни, ориентированного на спорт, свободный от допинга, и создание положительного имиджа борьбы с допингом в спорте на сегодняшний день стало одной из актуальных проблем в мировом спортивном движении. План проведения работы по борьбе с допингом в спорте по видам спорта включает в себя следующие аспекты: теоретическая часть (беседы, лекции и т.д.) и практическая часть (викторины, игры, физкультурно-спортивные мероприятия и др.)

Теоретическая часть деятельности направленной на предотвращение допинга

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

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в

его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Практическая часть

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

Практические занятия (викторины, тесты, спортивно-массовые мероприятия и др.) включаются в План антидопинговых мероприятий ГБУ ДО города Севастополя "Спортивная школа олимпийского резерва № 1" на соответствующий год и утверждаются ежегодно в начале года. План антидопинговых мероприятий должен отображать следующие аспекты:

Таблица №8

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Конспект программы мероприятия. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**	1 раз в год	Согласовать сответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/

	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1]		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия .Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

[1]Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА[2]		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА**	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать сответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

[2]Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать сответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Подобного рода мероприятия призваны формировать у спортсменов:

- представление о допинге в спорте и о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- формировать отношение к допингу как резко негативное

Спортсмен должен быть ознакомлен с:

- лекарственными препаратами и методы, применяемые для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- запрещенными веществами: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные;
- запрещенными методами: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи;
- наркотическими анальгетиками — лекарственными средствами природного, полусинтетического и синтетического происхождения, имеющие выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Обучающиеся учебно-тренировочных этапов и этапов спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей (тренеров) для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах:

- самостоятельно проводить разминку;
- занятия по физической подготовке;
- обучение основных навыков и приемов управления парусным судном в несложных условиях.

Обучающиеся на учебно- тренировочном этапе четвертого и пятого года обучения и спортивного совершенствования , а также высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

7. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсменов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена.

7.1.Педагогический контроль.

Обучая спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль, учет содержания тренировок и соревнований, анализ результатов дают данные, на основе которых принимаются решение о внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Данные педагогического, врачебного контроля , а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса.

7.2. Врачебный контроль.

Чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психологических нагрузок в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности необходим постоянный контакт врача и тренера-преподавателя.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований: углубленное медицинское обследование (УМО), этапное комплексное обследование (ЭКО), текущее обследование (ТО). Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает проследить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

7.3. Биохимический контроль.

Наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать задачи комплексного обследования. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов. При обследовании спортсменов применяются различные типы тестирующих физических нагрузок (стандартные, максимальные).

Используемые тестируемые нагрузки, специфические по мощности и продолжительности, используемым спортсменом в процессе тренировки. К тестированию, как и к занятиям, спортом , особенно с максимальными нагрузками, должны допускаться только полностью здоровые спортсмены, поэтому врачебный осмотр должен предшествовать другим видам контроля.

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабление;
- дни профилактического отдыха.

Педагогические средства восстановления (сопутствующие упражнения; подвижные игры; спортивно-игровые тренажеры; «сотовый» бассейн; методические приемы, способствующие совершенствованию функции расслабления мышц и др.)

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ,
- ванны,
- бани,
- ультрафиолетовое облучение,
- аэронизация, кислородотерапия,
- массаж.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастает интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому выполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введение дополнительных продуктов. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.
Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку по виду спорта « парусный спорт»,необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1.На этапе начальной подготовки:

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

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическимизнаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

достичь результатовуровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБУ ДО города Севастополя « СШОР №1», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов повидам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

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

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	15	13
2.2.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5		7	

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	
3. Уровень спортивной квалификации				

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			8.15	9.00

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			7.30	8.00

Минимальный уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

Таблица № 13

Этап спортивной подготовки	**Год обучения**	**Спортивный разряд для зачисления в группу (этап) спортивной подготовки**	**Спортивный разряд на конец года**
Этап начальной подготовки	1 год	Без спортивного разряда	Без предъявления требований к спортивной квалификации
	2 год	Без предъявления требований к спортивной квалификации	Без предъявления требований к спортивной квалификации
	3 год	Без предъявления требований к спортивной квалификации	2 - 3 юношеский разряд
учебно-	1 год	2 - 3 юношеский разряд	1- 2 юношеский разряд

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 год	1- 2 юношеский разряд	III спортивный разряд
	3 год	III спортивный разряд	II - I спортивный разряд
	4 год	II - I спортивный разряд	I спортивный разряд
	5 год	I спортивный разряд	КМС
этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	КМС	Подтверждение КМС, Выполнение МС
этапе высшего спортивного мастерства	Весь период	МС	Подтверждение МС, Выполнение МСМК

IV. Рабочая программа по виду спорта « парусный спорт»

В процессе обученияобучающиеся должны овладеть необходимыми знаниями и практическими навыками управления парусным судном. Все занятия делятся на теоретические и практические.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают необходимые знания как для успешного освоения спортивной специальности, так и обязательные для нормального развития личности.

Основными формами теоретических занятий являются:

- лекции;
- семинарские занятия с активным участием занимающихся в обсуждении темы занятий;
- групповые, индивидуальные инструктажи гонки, включая изучение гоночной инструкции особенностей дистанции, акватории гонок, изучение противника;
- разборы гонок (групповые, индивидуальные);
- игры (игровые протесты, настольные, компьютерные игры парусной тематики);
- свободные темы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- самостоятельные занятия;
- сдача экзаменов на звание рулевого;
- просмотр видеоматериалов.

Практические занятия. В ходе практических занятий учащиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- тестирование по видам подготовки;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика учащихся;
- работа с материальной частью;
- участие в гонках флота, матчевых гонках.

4.1. ВИДЫ ПОДГОТОВКА И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ.

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

Планируя подготовку разрядника, тренер-преподаватель (тренер) исходит из понимания того, что уровень тренированности, спортивная форма- результат всесторонней и системной подготовки индивида.

Система представляет собой оптимальное сочетание основных видов подготовки, а учебно-тренировочная работа по каждому из видов подготовки строится по принципу взаимной дополняемости и увязывается с конечными целями.

4.2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ ЯХТСМЕНА.

Грамотное планирование, сочетание разнообразных учебно-тренировочных методов, умелое педагогическое взаимодействие со спортсменом, использование современных технических средств, индивидуализированный подход к личности спортсмена - все это должно работать на общую цель: постоянный рост уровня подготовленности яхтсмена.

Существенное значение для обеспечения системности подготовки имеет взаимосвязь и взаимопроникновение средств и методов видов подготовки.

Конечным мерилом готовности спортсмена в парусном спорте является результат, показанный им на официальных соревнованиях. Под результатом понимается достижение в условиях официальных гонок, запланированных показателей, выполнение контрольных заданий или решение отдельных задач, выполнение индивидуального плана подготовки.

4.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.3.1. Цели и задачи

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

Основными задачами ФП являются воспитание:

- общей выносливости,
- скоростно-силовых качеств,
- ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

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

4.3.2. Система физической подготовки.

Система физической подготовки яхтсмена юношеского возраста построена на основе специфики деятельности индивида на воде, в процессе управления парусным судном и участия в парусной гонке (серии гонок).

Такая система включает:

- общую физическую подготовку (ОФП) - базовую подготовку, направленную на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств, как общая выносливость, быстрота, ловкость;
- специальную физическую подготовку (СФП) как средство обеспечения яхтсмена богатым набором специализированных двигательных навыков в связи с управлением парусным судном, направленную на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех ее проявлениях: координации движений, пластичности двигательного навыка.

В качестве средств ФП используются как собственные средства (упражнения, спортивные игры), так и средства других видов подготовки.

Оценка уровня подготовки осуществляется тренером не реже 2 раз в год в соответствии с системой переводных тестов.

В систему средств воспитания общефизической готовности входят общеразвивающие упражнения с использованием тренажеров, снарядов, предметов и без них, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств

.4.3.3. Учебный материал по физической подготовке

Общеразвивающие упражнения:

1. Строевые упражнения*:*

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

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) - сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи, на месте и в движении; упражнения в одиночку и в парах с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- для туловища: вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями рук; различные пригибания с поворотами туловища и без них в положении лежа лицом вниз; то же руки за голову, с одновременным движением рук и ног; сгибы-разгибы туловища из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа переход в упор присев;
- для ног: приседания на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге; на месте и продвигаясь вперед или назад), бег приставным шагом;
- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

3. Упражнения с предметами:

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге; прыжки на два оборота скакалки, с поворотами; прыжки с продвижением вперед; бег со скакалкой;
- с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной); перешагивание, перепрыгивание через палку;
- с набивными мячами (вес 1-4 кг): подъем вверх; броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине); броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой; то же в парах;

- с гантелями (вес от 0,5 до 5 кг): различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств:

1. Упражнения на развитие общей выносливости:

- бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы; совершение пеших туристических походов;
- лыжи: бег на лыжах по пересеченной местности; участие в соревнованиях на дистанциях 3-10 км, длительные переходы на лыжах (от 30 км и более);
- плавание: вольным стилем 200-1000 м (без учета времени);
- дополнительно:езда на велосипеде на длительные расстояния -30 км и более; гребля на спортивных лодках (индивидуально и в парах); гребля на ялах (без учета времени).

Примечание*:* нагрузки должны соответствовать этапу подготовки и контрольным нормативам (см. табл. 6, 7).

2. Упражнения на развитие быстроты:

- бег: рывки с места на 10-15 м; на время (короткие отрезки - 30-50 м); бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скалками;
- спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч;
- плавание: проплывание коротких дистанций - 25-100 м на время.

3. Упражнения па развитие ловкости:

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

4.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель, задачи

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

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

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

4.4.1. Развитие специальной выносливости

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

Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

- средствами ФП: имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки спортсмена, а также типичного времени прохождения

лавировки для данного класса швертботов; вис на руках (для серфингистов);

- средствами СП: переходы на гоночных яхтах на 10-15 м или миль; проведение в ударные тренировочные дни по 4-5 гонок на стандартной дистанции; прохождение лавировки на удлиненной дистанции двумя-тре-мягалсами; откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести на лавировке (сериями по 3-7 мин за 1раз).

4.4.2. Развитие скоростно-силовых качеств

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

4.4.3. Развитие координации и ловкости

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

4.5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

4.5.1. Система специальной подготовки

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

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

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

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

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

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

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

4.5.2. Техника управления (учебный материал)

Группы начальной подготовки:

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

2. На свободной воде:

- посадка - основные позиции: правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра на двойках; хождение курсом галфвинд между двумя буйками, «змейкой», чередуя приведения и уваливания; приведения до левентика и уваливания до галфвинда;
- прием - приведение: с курса галфвинд плавно привестись до ле-вентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена (и т.п.) с последующим уваливанием до курса галфвинд;
- прием - уваливание: с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг с одновременной работой шкотами, подбиранием шверта с последующим приведением до курса галфвинд; на двойках (то же с подъемом спинакера и несением его некоторое время) с последующим приведением до курса галфвинд;
- прием - поворот оверштаг: приведение до левентика и уваливание до галфвинда на другом галсе;
- прием - поворот фордевинд: с курса галфвинд (бакштаг) уваливание до фордевинда, переброска паруса на другой борт, приведение до бакштага или галфвинда на другом галсе;
- маневр - подход к буйку: подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носом лодки) и отход от него задним ходом с разворотом на галс и набором хода; подход с подветра (подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться); подход с наветра (подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно наветру от буйка, сдрейфовывая на него); подход к буйку кормой (выйти наветер от буйка); вынести парус (паруса)

наветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской;

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

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

- прием - откренивание: выбор оптимальной позы откренивания (на двойках - выбор позиции рулевого и шкотового, согласованная работа по откренивaнию и управлению парусами экипажем) - выполняется в зависимости от скорости ветра и волны.

3. На тренировочной дистанции:

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

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

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

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

Группы учебно-тренировочного этапа

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

2. На свободной воде*:* отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров:

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

3. На лавировке:

- на галсе - острые курсы: поза (отработка правильной посадки рулевого, на двойках - рулевого и шкотового) в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты;

основные способы откренивания, согласованная работа рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда); техника обработки волны; техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра.*Дополнительно:* управление рулем и шкотами руки скрестно; динамическое и изометрическое откренивания (на прямых ногах) с чередованием максимальной работы и пауз отдыха; намеренное хождение круче или полнее оптимального гоночного бейдевинда, с подобранным швертом, без использования удлинителя руля;

- поворот оверштаг: отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности воды и т.п.); на двойках - отработка взаимодействия членов экипажа; освоение техники поворота оверштаг «перекатом». *Дополнительно:* выполнение приема поворот оверштаг в усложненных условиях (без использования ремней откренивания или трапеции (на двойках); выполнение поворотов оверштаг сериями по 3-12 поворотов подряд (в зависимости от класса яхт); выполнение поворота оверштаг из неудобной исходной позиции: с курса галфвинд или крутой бакштаг - с задачей максимального сохранения скорости или с задачей максимального сохранения местоположения (удержания «в точке»); выполнение поворотов оверштаг синхронно в парах, тройках.

4. На лавировке на полных курсах:

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

Дополнительно*:* обмен функциями; прохождение участков «чужим галсом» (с ветром, задувающим со стороны задней шкаторины), с повышенным отрицательным креном - балансирование яхты на грани опрокидывания на ветер;

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

5. На тренировочной дистанции:

- у стартовых знаков: «стояние в точке» (удержание яхты на месте за счет мелкой и точной работы парусами, шкотами, рулем, креном и т.п.); разгон яхты с места; разгон яхты до максимальной скорости с хода, идя галфвиндом вдоль стартовой линии; хождение задним ходом (со стороны дистанции зайти за линию, остановиться и с места максимально быстро разогнать яхту); отработка маневра «огибание концов» с минимальными потерями;
- маневр - огибание знака с острого курса на полный (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн, с поворотом на правый галс, далее -выходом из этой точки на знак одним галсом; расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода с одновременным потравливанием шкотов, 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 (правоеогибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами;
- огибание знаков с полного курса на полный (левоеогибание): 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 (правоеогибание); 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 (правоеогибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами.

4.5.3. Тактика гонок (учебный материал)

Группы начальной подготовки:

1. 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 знакастартовой линии.
2. Лавировка: выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди (наветер); раскладка галсов (прохождение лавировкигалсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.
3. Огибание верхнего знака (огибание левым бортом): расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода на знак левым галсом.
4. 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.
5. 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.
6. Огибание знака с полного курса на острый: борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролирующую позицию непосредственно после огибания знака; тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.
7. Финиш: расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции; финиш-бросок с приведением до левентика.

Группы учебно-тренировочного этапа:

1. Старт:

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

б) тактика:

- в малом флоте- 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, сверхороткой и сверхдлинной стартовых линиях в зависимости от конкретной задачи тренировки, в условиях тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов.

2. Послестартовая ситуация:

а) стратегия: определение сложившейся конкретной тактическойситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер, максимальный ход, свободу маневра, возможность продвижения в выбранную сторону дистанции;

б) тактика: выполнение разнообразных упражнений в парах и группе (4-8 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений, или в условиях тренировочных гонок, или малозначимых официальных стартов.

3. Лавировка:

а) стратегия: тактический прогноз и расчет оптимального прохождения лавировки (галсы, их раскладка, сторона дистанции) в зависимости от особенностей дистанции (ветер и его характеристики, волна, течение, близость берега, другие особенности);

б) тактика ветровая: обработка заходов, тактика прохождения дистанции при осцилирующих 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).

4. Огибание верхнего знака (левым бортом):

а) стратегия: расчет выхода на верхний знак в зависимости от распределения флота, с расчетом занять позицию, обеспечивающую чистый ветер и свободу маневра на полном курсе;

б) тактика:

- в малом флоте - расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактические особенности выхода вплотную к знаку левым галсом;
- в большом флоте - выход на лэйлайн левым галсом с поворотом и выходом на знак правым галсом - расчет точки выхода в зависимости от действий флота, количества судов, ветровых и прочих особенностей; сложности и преимущества выхода на знак левым галсом с поздним поворотом (огибанием знака); тактические действия в типовых ситуациях скопления флота; тактическая борьба за позицию на первом полном курсе.

5. Прохождение бакштагов и огибание знаков:

1) огибание знаков с полного курса на полный:

а) стратегия: прогноз развития ситуации на обоих бакштагах и во время огибания знака; выбор тактического курса на первом бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге;

б) тактика:

- в малом флоте - приемы управления поведением противника путем нападения или отказа от нападения; техника исполнения приема нападение с наветра, с нырком подветер, с последующим обгоном с наветра; использование порывов ветра, волн, третьих яхт для проведения приема;
- в большом флоте - особенности прохождения бакштагов в тесном взаимодействии с большим числом лодок: выбор оптимального курса, борьба за внутреннюю позицию, уход от дуэльной борьбы; приемы нападения на ближайшие лодки; тактика огибания знака с полного курса на полный в зависимости от внутренней или наружной позиции, особенностей следующего полного курса; тактические действия по расчистке оперативного пространства непосредственно после огибания знака; особенности тактики при неравновесных участках полного курса (например, до знака - полный бейдевинд (галфвинд), после знака - полный бакштаг (фордевинд));

2) прохождение курса фордевинд:

а) стратегия: прохождение фордевинда оптимальным надлежащим курсом с обеспечением внутренней позиции при подходе к нижнемузнаку;

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.

6. 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 средине флота, аутсайдер) - выбор стороны дистанции с учетом прогноза действий противника; использование изменений ветровой или тактической обстановки для продвижения вперед.

6. 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 свыходом на финиш «из-за угла» левым галсом и использованием внутренней позиции.

4.5.4.Настройка спортивной яхты

Настройка яхты как вид подготовки.

Настройка современных яхт осуществляется преимущественно на воде и является необходимым видом специальной подготовки. Умение выжать из системы яхта-вооружение максимальные скорости основывается не только на теоретической грамотности гонщика, но в не меньшей степени и на владении им техникой управления, высокоразвитых специализированных чувствах, способности к тонкой дифференциации поведения яхты в разнообразных гидро-, метео- и тактических условиях.

Обучение настройке проводится как в индивидуальном порядке (в основном на начальных этапах обучения), так и в парах или группах яхт.

Обучение настройке только тогда приносит пользу, когда проводится систематически, с постановкой конкретных задач на каждую из тренировок, обязательным анализом полученной информации и систематическим ведением записей в спортивном дневнике.

Практические методы настройки:

1. Группы начальной подготовки:

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

2. Группы учебно-тренировочного этапа :

- 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, сравниванием и обсуждением полученного результата.

4.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка (ТП) имеет целью овладение яхтсменом-гонщиком всего объема знаний, необходимого для практического освоения двигательных навыков, технических приемов по управлению парусным судном в различных погодных условиях и тактикой ведения гонки.

4.5.1. Система теоретической подготовки

ТП разделяется на общую и специальную.

Учебный материал по общей теоретической подготовке является единым для всех этапов многолетней подготовки. Тренер самостоятельно планирует объемы, конкретные темы занятий в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и особенностей группы.

Учебный материал по специальной теоретической подготовке предназначен главным образом для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

Курс теоретических занятий по подготовке яхтенных рулевых выделен в части 3 настоящей программы в качестве необходимого и самостоятельного раздела.

4.5.2. Общая теоретическая подготовка (ОТП)

История парусного спорта:

1.Физическая культура и спорт - составная часть социальной жизни общества, важное средство воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности.
2. Прикладное значение парусного спорта в истории и современности.
3. Краткие сведения из истории плавания под парусами, роль плавания в открытии мира, технических и культурных завоеваниях мира.
4. Возникновение парусного спорта (краткие сведения из истории отечественного парусного спорта). Первые яхты, первые парусные гонки.
5. Олимпийское движение, возрождение Олимпийских игр современности; участие сборной команды СССР в Олимпийских играх 1952-1992 гг. Участие российских яхтсменов в Олимпийских играх в новейшем периоде истории олимпийского движения, программа и особенности гонок на Олимпийских играх.
6. Организация международного парусного спорта - Международная федерация ИСАФ (цели и функции), Международная европейская федерация ЕвроСАФ (цели и функция), организация всемирного календаря спортмероприятий: виды парусного спорта (гонки флота, матчевые, командные гонки, гонки океанских яхт, соревнования радиоуправляемых яхт), крупнейшие олимпийские регаты, чемпионат мира ИСАФ и чемпионаты ассоциаций детских и юношеских классов.
7. Родной яхт-клуб, спортшкола, спортобщество - вехи истории. Достижения, перспективы.
8. Система подготовки яхтсменов-разрядников; действующая Единая всероссийская классификация, ее особенности, требования к присвоению спортивных званий; система классификации яхтсменов - подготовка и присвоение званий яхтенных рулевых.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1.Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Возрастное деление детей, подростков и молодежи на функциональные группы. Темпы изменения

антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды - важнейшие показатели развития физических качеств организма человека. Роль нервной системы в реализации двигательных актов и в выполнении ресурсно-обеспечивающих функций.
2. Физиологические основы спортивной тренировки. Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Личная и общественная гигиена. Питание.

1.Общий режим дня. Нагрузка и отдых; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами; гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры, использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма; вред курения и употребления спиртных напитков, половые инфекции, наркотики.
2. Гигиена занятий по ФП. Требования к помещениям (освещенность, влажность, температура); требования к форме занимающегося (одежда, обувь); гигиенические требования к снарядам и оборудованию. Естественная природная среда; эпидемиология почвы, воды и воздуха. Очистка воды в полевых условиях. Отравления. Первая помощь при отравлениях.
3. Гигиена на яхте. Требования к спецформе, обуви во время дневной тренировки; нормативы гигроскопичности, воздухопроницаемости и электризуемости; требования к спасательным приборам; требования к спецодежде, спасательным приборам и приспособлениям в течение многодневного похода; режим труда и отдыха, особенности питания на переходе, личная гигиена.
4. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность. Механизмы, регулирующие температуру тела. Акклиматизация к выполнению физических упражнений в условиях повышенной (пониженной) температуры окружающей среды.
5. Кодекс поведения спортсменов-яхтсменов в процессе тренировки и соревнований в естественной природной среде.
6. Питание спортсмена. Шесть классов питательных веществ. Баланс воды и электролитов. Рацион питания спортсмена. Функции желудочно-кишечного тракта во время физической нагрузки. Строение тела и спортивная деятельность. Напитки. Пищевые добавки. Допинги. Антидопинговый кодекс Международного олимпийского комитета.

Медико-биологический сведения.

1. Комплексное (углубленное) медико-педагогическое обследование. Этапный и текущий контроль. Полевые наблюдения.
2. Показания и временные противопоказания к занятиям по ФП.
3. Паспортный и биологический возраст. Методика получения объективных данных: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; функциональные пробы; методика самонаблюдения и самоконтроля; самочувствие: сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настрой и настроение. Дневник самоконтроля.
4. Метод повторных нагрузок как способ определения специальной тренированности. Понятие о травмах; особенности спортивного травматизма, предупреждение травматизма; профилактика травматизма в парусном спорте. Первая помощь на берегу; раны и их разновидность; ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц; кровотечения и их виды, остановка кровотечений; вывихи; переломы костей (открытые и закрытые); наложение шин, транспортировка раненого. Действие высокой температуры: тепловой удар и оказание первой помощи; действие низкой температуры:

озноб, обморожения, замерзание. Оказание первой помощи утопающему: вытаскивание тела из воды, искусственное дыхание. Оказание помощи при попадании посторонних предметов в глаза.

Краткие сведения об основах спортивной тренировки.

1.Современные подходы к теории спортивной тренировки; дидактические принципы подготовки (последовательности, постепенности, всесторонности, принцип возрастающей нагрузки, круглогодичности подготовки); принципы сознательности, систематичности, наглядности, доступности; периодизация и цикличность - макро- и микроциклы.

2. Основные виды тренировочной работы; виды подготовки в парусном спорте, их взаимосвязь; понятие о нагрузке в теории физического воспитания; особенности понятия нагрузки в парусном спорте; простейшие формы планирования нагрузок в парусном спорте и контроля за ходом подготовки.

3. Формы организации тренировочного занятия; виды тренировочных занятий; конспект урока; ведение записей в дневнике спортсмена; методики анализа данных дневников.

4.5.3. Специальная теоретическая подготовка (СТП)

Элементы гидродинамики парусной яхты:

1. Гидродинамическое сопротивление корпуса яхты. Силы, действующие на яхту во время движения; виды сопротивления: сопротивление трения - удельный вес сопротивления трения и скорость яхты, зависимость величины трения от степени шероховатости смоченной поверхности корпуса яхты, современные материалы и красители и сопротивление трения; сопротивление формы - величина трения и различные типовые формы корпуса яхты (круглошпанго-утные, шарпи, «скоу», «водные сани»); формы, волновое сопротивление - образование волн, волны косые и поперечные - носовые и кормовые, удельный вес волнового сопротивления, борьба с волновым сопротивлением - катамараны и тримараны; современные тенденции в конструировании корпусов яхт; теоретические основы глиссирования, эффект серфинга (скатывания с волны); добавочное сопротивление: влияние величины и формы киля (шверта), влияние формы руля; влияние крена на сопротивление корпуса; динамическая остойчивость, уменьшение вращающего момента, управляемость, маневренность яхты.

2. Элементы аэродинамики паруса. Возникновение аэродинамической силы на парусе - парус как крыло и парус как сопротивление; распределение давления на парусе; понятия о ламинарном и турбулентных потоках; центр давления аэродинамических сил паруса; аэродинамическое сопротивление паруса и его виды: индуктивное, сопротивление трения, сопротивление формы.

Действительный и вымпельный ветры; действие аэродинамической силы и правильная установка паруса на острых и полных курсах; полнота формы паруса («пузо»); полнота паруса и ходовые особенности яхты в зависимости от силы ветра; понятие о стрелке профиля паруса и влияние положения стрелки паруса; удлиненность паруса и ее влияние на аэродинамические качества; взаимодействие парусов;парус и мачта - взаимодействие; особенности аэродинамики спинакера; взаимодействие основных парусов и спинакера; современные тенденции в конструировании и изготовлении гоночных парусов; методика выбора гоночных парусов.

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

Метеорология гоночной дистанции. Ветер на гоночной дистанции - практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции: барический ветер,

бризы, местные ветры, их взаимодействие; облачная динамика: воздушные потоки, направление, особенности распространения на поверхности воды; влияние препятствий на направление и скорость воздушного потока; берег и дистанция: удаленность (близость) берега, особенности местности: гористый, плоский берег, наличие условий для образования мощных бризов и их влияние на ветровой поток на дистанции. Ветер и яхта - понятие о заходе и отходе ветра, типы заходов и тактика: постоянные, нарастающие, уступающие, стохастические (беспорядочные); методы определения изменений направления ветра: механические ветроуказатели, зрительная и тактильная ориентировка («чувство ветра»); гоночный компас: его устройство, возможности, использование гоночного компаса на дистанции; выбор тактики в зависимости от типа захода; осциллирующие ветра, их природа и основные характеристики, выбор тактики в зависимости от периода «качания» и других особенностей осциллирующего ветра. Течения - влияние течения на скорость и направление движения яхты; простейшие методы измерений течения на дистанции; течение и ветер - вычисление результирующей и выбор тактики. Анализ акватории гонок - практические методы получения значимой информации о дистанции предстоящих гонок; простейшие методы фиксирования полученных данных.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.6. ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ РУЛЕВЫХ

Краткие сведения по истории парусного спорта

Краткий очерк развития парусного спорта в России. Первые российские яхт-клубы. Российский парусный гоночный союз. Всероссийская федерация парусного спорта. Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России.

Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания.

История местного яхт-клуба, знаменитые члены яхт-клуба и яхты; правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба; правила безопасности на территории яхт-клуба и на воде. Парусные традиции яхт-клуба.

Устройство яхты

Яхта- любое парусное или моторное судно, предназначенное для спортивных или туристских целей.

Устройство корпуса. Нос, корма, борта (правый и левый), днище, палуба (бак, ют), кокпит, транец.

Конструкция корпуса. По конструкции яхты бывают: килевые, швертботы, компромиссы.

Районы плавания. По районам плавания яхты делятся на речные, озерные, морские.

По назначению. Яхты гоночные, крейсерские и гоночно-крейсерские.

Килевые яхты. Остойчивость, фальшкиль, люки входные и световые, форпик, кубрик, каюта, ахтерпик. Преимущество килевых яхт.

Швертботы. Швертовое устройство, остойчивость, осадка, преимущества и недостатки.

Компромиссы. Качества компромиссов по отношению к швертботам и килевым яхтам.

Рангоут. Мачта, гик, гафель, шпринт (шпринтов). Материалы изготовления.

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

Дельные вещи. Такелажные скобы (мочки), блоки, талрепы, утки, обушки, кипы, погоны.

Паруса. Треугольные и четырехугольные паруса. Применение тканей растительного и синтетического происхождения. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый; нок-бензельный (боуты, фаловые дощечки); полотнища, шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рей-ковом, гафельном вооружении), ликтрос. Латы и лат-карманы.

Судовые устройства. Рули постоянные и подвесные, баллернаякоробка, перо руля, румпель, удлинитель, петли, шкворень.

Швертовое устройство. Шверт, швертовый колодец, швертта-ли. Швертыкинжальные и вращающиеся (секторного и прямого типов).

Якорное устройство. Назначение. Устройство адмиралтейского якоря. Необходимость в постановке на якорь.

Метеорология. Кораблевождение

Понятие о странах света. Курсы яхты относительно ветра: левен-тик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Правый и левый галсы, наветренная, подветренная, приведение, уваливание.

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

Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы и отливы. Простейшие методы замеров течений.

Понятие о волне. Волны ветровые, мертвая зыбь.

Правила парусных гонок

Назначение правил парусных гонок, международные и национальные действующие правила. Регламентирующие документы, относящиеся к правилам.

Основные типы дистанций парусных гонок. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции. Протестовый комитет и жюри.

На старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов, фальстарты индивидуальные и общие, действия фальстартовавшейяхты.

Понятия: «право дороги» и «чисто разойтись», правый, левый галсы, наветренный, подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот оверштаг. Определения «связанность», «чисто позади», «чисто впереди». Понятия: «внутренний», «наружный».

Система подсчета очков в гонках.

Судовые и ремонтные работы

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

Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевка, ошкуривание, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

Косметический ремонт: повседневный уход за корпусом, обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка.

Уход за парусами - просушка, складывание и хранение парусов.

Поддержание порядка на стоянке.

Подготовка яхты к зимнему хранению.

Такелажное дело

Тросы металлические, синтетические и растительные. Морские узлы: удавка, прямой, рифовый, простой штык, рыбацкий штык, восьмерка, выбленка, буксирный, шкотовый, беседочный.

Физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: строй, фланг, тыл, фронт, шеренга, колонна. Перестроения из шеренги в колонну и обратно. Фигурная маршировка: точки зала, противоход, «змейка», петли открытые и закрытые. Прохождение программы по гимнастике 5-6 классов за один год обучения. Акробатика: группировки, кувырки, перекаты, перевороты, равновесия, опорные прыжки через «козла».

Обязательные занятия плаванием. Умение держаться на воде с минимальными усилиями.

Подготовка проводится на всех без исключения занятиях.

Судовая гигиена

Содержание яхты в чистом виде. Требования к гоночной одежде в зависимости от погодных условий. Особое внимание к головному убору. Расход и потребление воды во время нахождения на воде.

Практические занятия на воде

Вооружение яхты. Полное снабжение: весло, черпак, спасжилет. Правильная посадка в яхте, движение курсом галфвинд, отход и подход к бону (причалу) на различных курсах. Выполнение поворота оверштаг. Техника огибания знаков с различных курсов. Поворот фордевинд. Прохождение дистанции без грубых ошибок. Участие в соревнованиях секции, школы на коротких дистанциях.

Раскладка галсов на лавировке, обработка заходов и отходов.

Безопасность занятий на воде

Изучение действующих в районе занятий правил плавания, порядок выхода и захода в гавань яхт-клуба, опасные зоны плавания. Навигационная обстановка в районе яхт-клуба.

Необходимые условия при проведении занятий на воде:

- обеспечение каждого занимающегося исправными спасательными принадлежностями;
- проверка исправности необходимого снабжения, правильности вооружения яхты;
- проведение занятий только на исправной материальной части;
- наличие исправных спасательных плавсредств, готовых к немедленному использованию;
- обязательная запись в вахтенном журнале на выход. Ответственность при проведении занятий возлагается на тренера или любое другое лицо, проводящее занятия.

4.7. ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ПОДГОТОВКИ ЯХТЕННЫХ РУЛЕВЫХ 3-го КЛАССА

Краткие сведения по истории парусного спорта

Краткий очерк истории плавания под парусами. Зарождение парусного спорта. Первые российские яхт-клубы. Олимпийское движение в парусном спорте. Участие российских яхтсменов в олимпийских парусных регатах. Современный парусный спорт - организация, виды соревнований, дальние спортивные плавания, роль парусного спорта в процессе воспитания подрастающего поколения. Морские и парусные традиции. Парусный спорт и экология.

История местного яхт-клуба, знаменитые члены яхт-клуба; правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба.

Устройство яхты

Общее. Понятие «яхта» - общее описание: назначение, особенности занятий яхтингом. Классификация яхт**:**

- назначение - яхты гоночные и крейсерские; речные, озерные, морские;
- форма корпуса - однокорпусные и многокорпусные (катамараны, тримараны);
- конструкция корпуса - килевые яхты, швертботы компромиссы;
- материал для изготовления - деревянные, металлические, фанерные, шпоновые, пластмассовые;
- количество мачт - одномачтовые (кэт, шлюп, тендер), двухмачтовые (иол, кэч, шхуна (может быть более 2-х мачт)).

Устройство корпуса яхты. Основные части корпуса яхты: нос, корма, днище, борта правый и левый, скулы, свесы, палуба (бак, ют, шканцы), кокпит, рубка, палуба рубки, люки; подпалубное пространство -форпик и ахтетрпик, кубрик, каюты, камбуз, гальюн.

Детали корпуса яхты: киль, кильсон, форштевень и ахтерштевень, транцевая доска, шпангоуты, бимсы и полубимсы; типы килей.

Швертовое устройство: типы швертов, конструкция швертового колодца.

Рулевое устройство. Баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля.

Емкости непотопляемости.уВооружение. Виды вооружения: гафельное и бермудское.

Рангоут. Мачта (топ, пяртнерс, шпор), гик, гафель, шпринт (реек), спинакер-гик; материалы изготовления и конструкция современного рангоута.

Стоячий и бегучий такелаж. Понятие о стоячем и бегучем такелаже. Стоячий такелаж: ванты, основные, топовые, ромбо-ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: фалы, шкоты, брасы, оттяжки, рифы.

Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов (хлопок, синтетические: капрон, лавсан, дакрон).

Наименования парусов (основные и штормовые). Грот, стаксель, балун, геннакер, спинакер, штормстаксель, триссель.

Конструкция паруса: полотнища, укладка полотнищ, усиления (боуты, фаловые дощечки); ликтроссы. Наименование частей паруса: фаловые, галсовые, шкотовые углы; передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом, гафельном вооружении) шкаторины; латы и латкарманы.Люверсы, кренгельсы. Понятия о профиле: полнота, «пузо», «горб» паруса.

Дельные вещи: такелажные скобы (мочки), блоки, утки, стопора и их типы, погоны, кипы, ползуны.

Снабжение и оборудованиеяхт. Спасательные приборы, водоотливные средства, весла; средства сигнализации, якорное устройство, типы якорей, устройство адмиралтейского якоря: веретено, рога, лапы, чека, рым, якорный канат.

Метеорология

Ветер. Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Структура воздушного потока. Скорость (сила) ветра. Шкала Бофорта, современные средства измерения скорости ветра. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, заходах и отходах ветра. Влияние рельефа местности, береговой черты на скорость и направление воздушного потока. Облачная динамика: природа и типы облаков, циркуляция воздушного потока в облаках; штормовые облака: признаки приближения шквалов и ураганов. Бризы: природа, суточный ход; бризы дневные и ночные; взаимодействие барического ветра и бризов. Практические методы определения основных параметров ветра.

Течения. Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы и отливы, поверхностные и глубинные течения. Практические методы измерения течений.

Волна. Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Эффект серфинга. Волны ветровые, мертвая зыбь, влияние глубины воды и формы дна на волну. Отличия волн на закрытых акваториях (реки, водохранилища) и открытых водных пространствах (большие озера, моря).

Элементы аэродинамики и гидродинамики

Силы, действующие на яхту: сила тяги, сила дрейфа. Возникновение подъемной силы на парусе: парус как препятствие и парус как крыло. Дрейф и его величина в зависимости силы ветра, площади парусности, формы корпуса, наличии и формы киля или шверта. Элементы центровки яхты: центр парусности, центр бокового сопротивления, их взаимодействие.

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

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

Выбор угла лавировки, выбор курса при попутном ветре.

Управление парусной яхтой

Основные термины. Курс судна, угол ветра, острые и полные курсы. Курсы яхты относительно ветра: левентик - бейдевинд (крутой, полный) - галфвинд - бакштаг (крутой, полный) - фордевинд.

Понятия «лечь в дрейф», «стоять в левентике», «наветренный», «подветренный»; «чисто впереди», «чисто позади», «правый галс» и «левый галс»; маневры: «идти круче», «полнее», «привестись» и «ува-литься», «поворот оверштаг», «поворот фордевинд», «лавировка».

Постановка парусов (настройка). Оптимальная постановка парусов в зависимости от курса яхты, ее центровки, состояния акватории. Методы настройки с целью изменения ходовых качеств яхты в зависимости от условий.

Техника управления. Общие правила согласованной работы рулем и шкотами, взаимодействие членов экипажа. Техника выполнения основных маневров: приведение и уваливание, поворот

оверштаг, поворот фордевинд. Особенности техники управления в зависимости от силы ветра и состояния акватории, управление яхтой в условиях сильных или слабых ветров. Работа со спинакером.

Отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра.

Управление яхтой в особых случаях: действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман); подъем швертбота после оверкиля, действия экипажа.

Выполнение команды «человек за бортом»; снятие с мели.

Буксировка. Прием и крепление буксировочного конца, управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца.

Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.

Правила парусных гонок

Общее.Назначение правил парусных гонок. Понятие «правила». Действующие международные и национальные правила парусных гонок, положения о соревнованиях, гоночные инструкции.

Организация гонок. Основные типы дистанций парусных гонок. Стартовая процедура, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш. Гоночный комитет: состав и функции. Права гоночного комитета. Участники соревнований; мандатная комиссия; спортивные, квалификационные и прочиедокументы, предоставляемые в комиссию; запрещенные медикаменты (допинг); экологические требования к организаторам и участникам соревнований.

Стартовые сигналы гонки; порядок стартов, индивидуальные и общие фальстарты, действия фальстартовавшей яхты.

Действия, запрещенные в гонке: пампинг, рокинг, скалинг, постоянные повороты, отталкивание от других яхт; разрешенные действия: глиссирование, серфинг.

Гонка и серия гонок (регата). Типы гонок: классные гонки и гонки с гандикапом. Специальные гонки: матчевые гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки радиоуправляемых яхт, маршрутные гонки, суточные гонки.

Результат соревнований: система подсчета очков, очки за различные нарушения (фальстарт, дисквалификация), исключение худшей гонки.

Правила расхождения и особенности их применения на старте, на лавировке, на полных курсах и при прохождении знаков или препятствий; ограничения яхты, имеющей права дороги и права яхты, расходящейся чисто.

Действия в случае индивидуального и общего отзывов, значение флагов I, Z и черного флага.

Понятия «права дороги» и «чисто разойтись», «правый галс» и «левый галсы», «наветренный» и «подветренный», «поворот оверштаг», «поворот оверштаг от препятствия».

Правила обгона с наветренной и с подветренной позиций.

Правила огибания знаков: связанность, «чисто позади» и «чисто впереди», внутренний и наружный; понятия: «место» и «чисто разойтись».

Протест. Порядок подачи протеста. Оформление протеста на бланке. Протестовый комитет (жюри). Стороны протеста. Процедура рассмотрения протеста.

Тактика гонок

Основные понятия: определение тактики и ее значение в гонке; «дистанция», «лэйлайн», «ось лавировки».

Тактика старта. Определение стороны лавировки. Определение выгодной стороны стартовой линии. Определение выгодного места на стартовой линии. Контроль за действиями своих соперников. Расчет стартового времени. Взятие старта в нужном месте, во время и с хорошим ходом.

Ветровая тактика. Раскладка галсов на лавировке и полных курсах в зависимости от направления и характера ветра. При постоянных, маятниковых ветрах, при больших заходах, обработка заходов и отходов, учитывая влияние береговой черты.

Тактика огибания и прохождения знаков дистанции. Преимущество при подходе к знаку коротким правым галсом, внутренним, подветренным по отношению к другим яхтам.

Основы кораблевождения

Навигация. Предмет навигации. Форма земли. Меры длины, применяемые в судовождении. Понятие о кораблевождении. Видимый горизонт и деление его на румбы и градусы. Главные и четвертные румбы. Современные гоночные компаса и их применение в гонке.

Лоция. Общее понятие о лоции. Лоция разрешенного района плавания (прибрежные воды, река, озеро, водохранилище). Рельеф дна, фарватеры, мели, опасные и запретные зоны. Средства навигационного ограждения: маяки, огни, знаки, вехи, бакены, створы. Описание навигационной обстановки в разрешенном районе плавания.

Правила безопасности плавания на яхтах. Требования внутреннего распорядка яхт-клуба. Обязательное выполнение требований: «Правил предупреждения столкновения судов в море», «Правил плавания по внутренним водным путям», «Местных правил плавания» и в период гонок дополнительно правил парусных соревнований, положений и гоночной инструкции.

Права и обязанности командиров-рулевых и членов экипажа на борту яхты. Дисциплина как основа безопасного плавания.

Меры предупреждения несчастных случаев на воде. Действия экипажа по команде «человек за бортом».

Судовые работы

Эксплуатация яхты. 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, шпаклевка, ошкуривание, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

Косметический ремонт: повседневный уход за корпусом, обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка.

Уход за парусами: правила хранения на берегу (просушка, складывание и уборка) парусов.

Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком, трейлером.

Разоружение и уборка яхты по окончании навигации. Подготовка яхты к зимнему хранению.

Такелажное дело. Тросы растительные (пеньковые, сизальские, манильские, хлопчатобумажные), синтетические, металлические (проволочные); устройство и крепость, назначение тросов.

Такелажный инструмент: свайка, нож, парусная игла, гардаман. Узлы: прямой, рифовый, шкотовый, плоский, штыки, удавка, удавка со шлагом, выбленочный, беседочный, гачный, буксирный, стопорный.

Огоны и сплесни на растительных, синтетических и металлических тросах. Бензели и марки.

Парусные работы. Ремонт парусов из растительной и синтетической ткани. Заделка люверсов, кренгельсов; ликовка. Нашивка наклейка номеров на паруса.

4.8. ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

ЯХТЕННЫХ РУЛЕВЫХ 2-го КЛАССА

(для лиц, имеющих подготовку рулевых 3-го класса)

Краткие сведения по истории парусного спорта. Устройство яхты

Общее. Понятие «яхта» - общее описание: назначение, особенности, яхты спортивные и рогулочные. Классификация яхт:

- назначение - яхты гоночные, крейсерско-гоночные, крейсерско-речные;
- район плавания - озерные, морские;
- гоночная классификация - яхты олимпийских классов, международные, национальные классы яхт; яхты детских и юношеских классов; классы свободные, формульные, монотипы;
- форма корпуса - однокорпусные и многокорпусные (катамараны, тримараны);

- конструкция корпуса - килевые яхты, швертботы, компромиссы;
- материал изготовления - деревянные, металлические, фанерные, шпоновые, пластиковые.

Основные части яхты: нос, корма, днище, борта правый и левый, скулы, носовой и кормовой свесы, транец, палуба (ют, шканцы, бак), кокпит, надстройки на палубе: рубка, палуба рубки, комингсы, люки входные и световые, «бычий глаз», форлюк, ахтерлюк; иллюминаторы; подпалубное пространство: форпик и ахтетрпик, каюты, камбуз; кокпит открытый, закрытый, самоотливной.

Основные размерения яхты: длина общая (LOA), длина по ватерлинии (LWL), ширина, осадка, высота надводного борта, мидель, диаметральная плоскость, ватерлиния, шпангоуты; проекции: бок, корпус, полуширота. Понятие о теоретическом чертеже яхты.

Устройство корпуса яхты. Основные детали корпуса яхты:

- закладка: киль, штевни, дейдвуд, контртимберс, транец и крепления (кноп, старкница, транцкница), фальшкиль;
- продольные связи: киль, кильсон, штевни, стрингеры, карленгсы, привальные брусья;
- поперечные связи: шпангоуты, понятие о шпации, флоры, бимсы, полубимсы; крепления: кницы висячие и горизонтальные;
- детали крепления мачты в корпусе: пяртнерс, устройство степса;
- обшивка: вгладь, кромка на кромку, шпоновая;
- палубный настил: деревянный под лак, обшивка под равентух, буртики, фальшборты, волнорезы, планширь;
- швертовое устройство: швертовый колодец, конструкция и детали - основание, стенки, поворотный болт, кницы, планширь; крепление швертового колодца к днищу и палубе; шверт, типы швертов: кинжальные, мечевидные, секторные, шверттали;
- рулевое устройство: постоянные рули балансирные и полубалансирные, баллер, перо руля, петли, пятка, подпятник, гельмпорт, головка, румпель, удлинитель руля; использование штурвалов; навесные рули: рулевая (баллерная) коробка, подъемное перо, сорлинь, петли, шкворень.

Особенности конструкции и производства современных пластиковых яхт. Оборудование: болваны, матрицы. Материалы: стеклоткани, стекломаты, смолы; заделка швертового колодца; соединение корпуса и палубы.

Вооружение. Типы вооружения: одномачтовые (кэт, шлюп-тендер); двухмачтовые (иол, кэч, шхуна).

Рангоут. Типы вооружения по рангоуту: гафельное, рейковое, бермудское. Мачта - ее части и устройство: топ, клотик, пяртнерс, шпор, ликпаз, краспицы, контркраспицы, оковки; гикнок и пятка гика; гафель, шпринт (реек), спинакергик. Материалы изготовления рангоута: дерево, металл, углепластик; сплошные, пустотелые, клееные, составные.

Стоячий и бегучий такелаж. Понятие о стоячем и бегучем такелажах. Стоячий такелаж: ванты, основные, топовые, ромбованты; штаг основной, топштаг, бакштаги, ахтерштаги. Материалы изготовления. Бегучий такелаж: фалы, шкоты, оттяжки, брасы, тали и их назначение, лопари; завал-тали; троса бегучего такелажа.

Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов, - растительные, синтетические: лавсан, капрон, дакрон. Особенности структуры и требования к парусным тканям.

Наименования парусов (основные и штормовые): грот, стаксель. Дополнительные: генуэзский стаксель, балун, геннакер, спинакер. Штормстаксель, триссель.

Части паруса: фаловый, галсовый, шкотовый углы; передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом, гафельном вооружении) шкаторины; фаловая дощечка, латы и латкарманы; полотнища, основные способы укладки полотнищ при пошиве парусов; швы; усиления на парусе - боуты и фальшвы, фаловые дощечки; люверсы, кренгельсы; ликтроссы; рифовое устройство: риф-банты, риф-штерты, рифшкен-тель, штык-болт; средства крепления паруса к рангоуту и штагам: ликтросы, ползуны, раксы, сегарсы, карабины.

Понятие о профиле: центр парусности и его вычисление; полнота, «пузо» паруса, «горб» задней шкаторины; современные тенденции в закрое профилей парусов; связь профиля и силы тяги на парусе.

Дельные вещи: рым, коуш, такелажные скобы (мочки), блоки, утки, лебедки, стопора и их типы: клиновые, шелевые, кулачковые, погоны, кипы, ползуны.

Вант-путенсы, талреп и его устройство.

Снабжение и оборудование яхт. Спасательные приборы, водоотливные средства: водоотсосы, помпы, насосы, ведро, черпак, весла; футшток, отпорный крюк.Средства сигнализации: зрительные, звуковые сигналы (флаги, ракеты, туманные рожки, отражатель, локатор). Средства связи: радиосвязь, навигационные приборы.

Якорное устройство. Типы якорей, устройство адмиралтейского якоря: веретено, рога, лапы, чека, рым, якорный канат, буйреп, шпиль, брашпиль.

Метеорология

Ветер. Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Структура воздушного потока. Скорость (сила) ветра: понятие о шкале Бофорта, современные средства измерения ветра. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, заходах и отходах ветра. Влияние рельефа местности, береговой черты на скорость и направление воздушного потока. Облачная динамика: природа и типы облаков, циркуляция воздушного потока; штормовые облака: признаки приближения шквалов и ураганов. Бризы: природа, суточный ход, бризы дневные и ночные; взаимодействие барического ветра и бризов. Практические методы определения основных параметров ветра.

Течения. Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы и отливы, морские «реки», поверхностные и глубинные течения, использование течений в гонках. Влияние береговой черты, глубины воды, естественных и искусственных препятствий на скорость и направление течений. Методы замеров течений.

Волна. Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Эффект серфинга. Волны ветровые, мертвая зыбь, влияние глубины воды и формы дна на волну. Отличия волн на закрытых акваториях (реки, водохранилища) и открытых водных пространствах (большие озера, моря).

Элементы аэродинамики и гидродинамики

Силы, действующие на яхту: сила тяги, сила дрейфа, виды сопротивления. Возникновение подъемной силы на парусе: парус как препятствие и парус как крыло. Дрейф и его величина в зависимости от силы ветра, площади парусности, формы корпуса, наличие и формы киля или шверта. Элементы центровки яхты: центр парусности, центр бокового сопротивления, их взаимодействие.

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

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

Выбор угла лавировки, выбор курса при попутном ветре.

Управление парусной яхтой

Основные термины. Курс судна, угол ветра, острые и полные курсы. Курсы яхты относительно ветра: левентик - бейдевинд (крутой, полный) - галфвинд - бакштаг (крутой, полный) - фордевинд.

Понятия «лечь в дрейф», «находиться в левентике», «наветренный», «подветренный», «правый галс» и «левый галс»; маневры: «идти круче» и «полнее», «выше» и «ниже», «привестись» и «увалиться», «поворот оверштаг», «поворот фордевинд», «лавировка».

Постановка парусов (настройка). Постановка парусов в зависимости от курса яхты, ее центровки, состояния акватории. Методы настройки в целях изменения ходовых качеств яхты в зависимости от условий.

Техника управления. Общие правила согласованной работы рулем и шкотами, взаимодействие членов экипажа. Техника выполнения основных приемов и маневров: приведение и уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Особенности техники управления в зависимости от силы

ветра и состояния акватории; управление яхтой в условиях штормовых и слабых ветров. Работа со спинакером.

Отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра.

Управление яхтой в особых случаях: действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман); действия экипажа по подъему яхты после оверкиля; выполнение команды «человек за бортом»; снятие с мели.

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

Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.

Правила парусных гонок

Общее. Назначение правил парусных гонок. Понятие «правила». Действующие международные и национальные правила парусных гонок, положения о соревнованиях, гоночные инструкции.

Организация гонок. Основные типы дистанций парусных гонок. Стартовая процедура, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции. Права гоночного комитета.

Участники соревнований, мандатная комиссия, спортивные, квалификационные и прочие документы, предоставляемые в комиссию; запрещенные медикаменты (допинг); экологические требования к организаторам и участникам соревнований.

Сигналы: виды сигналов и их назначение на старте и входе гонки; порядок стартов, индивидуальные и общие фальстарты, действия фальстартовавшей яхты.

Действия, запрещенные в гонке: пампинг, рокинг, скалинг, постоянные повороты, отталкивание от других яхт; разрешенные действия: глиссирование, серфинг.

Гонка и серия гонок (регата). Типы гонок: классные гонки и гонки с гандикапом. Специальные гонки: матчевые гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки радиоуправляемых яхт, маршрутные гонки, суточные гонки.

Результат соревнований: система подсчета очков, очки за различные нарушения (фальстарт, дисквалификация), исключение худшей гонки.

Правила расхождения и особенности их применения на старте, на лавировке, на полных курсах и при прохождении знаков или препятствий; ограничения яхты, имеющей права дороги и права яхты, расходящейся чисто.

Действия яхты в случае индивидуального и общего отзывов, значение флагов I, Z,Y и черного флага.

Понятия «право дороги» и «чисто разойтись», «правый галс» и «левый галс», «наветренный» и «подветренный», «поворот оверштаг», «поворот оверштаг от препятствия».

Правила обгона, с наветренной и с подветренной позиции.

Правила огибания знаков: связанность, «чисто позади» и «чисто впереди», внутренний и наружный; понятия: «место» и «чисто разойтись».

Протест. Порядок подачи протеста. Оформление протеста на бланке. Протестовый комитет (жюри). Стороны протеста. Процедура рассмотрения протеста.

Тактика гонок

Основные понятия: определение тактики и ее значение в гонке; дистанция, лэйлайн, ось лавировки.

Тактика старта. Определение стороны лавировки. Определение выгодной стороны стартовой линии. Определение выгодного места на стартовой линии. Контроль за действиями своих соперников. Расчет стартового времени. Взятие старта в нужном месте, во время и с хорошим ходом.

Ветровая тактика. Раскладка галсов на лавировке и полных курсах в зависимости от направления и характера ветра. При постоянных, маятниковых ветрах, при больших заходах, обработка заходов и отходов, учитывая влияние береговой черты.

Тактика огибания и прохождения знаков дистанции. Преимущество при подходе к знаку коротким правым галсом, внутренним, подветренным по отношению к другим яхтам.

Основы кораблевождения

Навигация. Предмет навигации. Форма земли. Меры длины, применяемые в судовождении. Понятие о кораблевождении. Видимый горизонт и деление его на румбы и градусы. Главные и четвертные румбы. Современные гоночные компаса и их применение в гонке.

Лоция. Общее понятие о лоции. Лоция разрешенного района плавания (прибрежные воды, река, озеро, водохранилище). Рельеф дна, фарватеры, мели, опасные и запретные зоны. Средства навигационного ограждения: маяки, огни, знаки, вехи, бакены, створы. Описание навигационной обстановки в разрешенном районе плавания.

Правила безопасности плавания на яхтах. Внутренний распорядок яхт-клуба. Обязательное выполнение требований: «Правил предупреждения столкновения судов в море», «Правил плавания по внутренним водным путям», «Местных правил плавания» и в период гонок дополнительно правил парусных соревнований, положений и гоночной инструкции.

Права и обязанности командиров-рулевых и членов экипажа на борту яхты. Дисциплина как основа безопасного плавания.

Меры предупреждения несчастных случаев на воде. Действия экипажа по команде «человек за бортом».

Судовые работы

Эксплуатация яхты.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, шпаклевка, ошкуривание, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

Косметический ремонт: повседневный уход за корпусом, обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка.

Уход за парусами: правила хранения на берегу (просушка, складывание и уборка) парусов.

Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком, трейлером.

Разоружение и уборка яхты по окончании навигации. Подготовка яхты к зимнему хранению.

Такелажное дело. Тросы растительные (пеньковые, сизальские, манильские, хлопчатобумажные), синтетические, металлические (проволочные); устройство и крепость, назначение тросов.

Такелажный инструмент: свайка, нож, парусная игла, гардаман. Узлы: прямой, рифовый, шкотовый, плоский, штыки, удавка, выбленочный, беседочный, гачный, буксирный, стопорный.

Огоны и сплесни на растительных, синтетических и металлических тросах. Бензели и марки.

Работа с парусами. Ремонт парусов из растительной и синтетической ткани. Заделка люверсов, кренгельсов; ликовка. Нашивка наклейка номеров на паруса.

Практические занятия

Участие в соревнованиях. Совершенствование техники управления яхтой. Отработка тактических приемов для решения стратегических задач в гонке, регате. Совершенствование физических кондиций.

4.9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.9.1. Цель и задачи

Психологическая подготовка (ПП) направлена на всестороннюю подготовку психики спортсмена для достижения высоких спортивных результатов в неблагоприятных условиях внешней среды и острой конкуренции.

ПП охватывает выработку свойств и качеств психики, необходимых для высокоэффективного управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки.

Особенность данного вида подготовки заключается в том, что в ней используются, по большей мере, средства других видов подготовки, причем задачи решаются, как правило, комплексно. Например, выполнение упражнения на неустойчивой опоре может и должно решать комплексную задачу выработки специализированного чувства равновесия, включая такие компоненты, как ловкость, волевые усилия, мотивационные компоненты, навыкисаморегуляции.

4.9.2. Система психологической подготовки

Психологическая подготовка включает в себя два раздела:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка.

4.9.3. Общая психологическая подготовка (ОПП)

Формирование мотивации занятий парусным спортом. Задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения юного яхтсмена к тренировкам как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов.

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

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

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

4.9.4. Специальная психологическая подготовка (ОПП)

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

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

- динамический глазомер (чувство достижимости) - умение точно рассчитать расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);
- чувство времени - умение без помощи секундомера или других приборов мысленно отслеживать течение времени (прямой и обратный счет), несмотря на всевозможные неблагоприятные, сбивающие факторы;
- чувство крена (дифферента - контроля за положением корпуса яхты в пространстве) - умение тонко ощущать и корректировать положением собственного тела малейшие изменения в крене и/или дифференте яхты;
- чувство хода - выработка тонких ощущений, позволяющих регистрировать и реагировать на малейшие изменения в режиме хода яхты (ускорения или замедления); чувствовать, идет ли яхта максимально возможным ходом в данных конкретных обстоятельствах;

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

- автопилот (комплексное чувство яхты), позволяющее рулевому на подсознательном уровне контролировать состояние системы «яхта» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, установку парусов и т.п.) упражнения на совершенствование специализированных восприятий яхтсмена (чувств хода, динамического глазомера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения лодки на автопилоте (например, глядя в корму, в кокпит, закрыв глаза и т.п.).

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

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

- сбивающие воздействия (решение двигательных заданий на фоне непривычного освещения, резких, аритмичных звуков, в темноте, отвлекающих вопросов и т.п.);
- затруднение деятельности ведущих анализаторов: управление швертботом руки скрестно, управление швертботом вербально (словесными командами, которые исполняет другой), управление только рулем или только шкотом; отказ от ремней откренивания; управление, глядя в кокпит или в корму судна; тренировки вечером или ночью, тренировки в тумане;
- утомление: тренировки (в ударные дни) на фоне выраженного утомления; сверхдлинные переходы за один тренировочный день; использование пяти-шести тренировочных гонок на стандартной дистанции за один гоночный день.

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

Учебно-тематический план

Таблица № 14

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

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

				сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	…	…	…	…
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	…	…		…
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

	спорта			Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	…	…		…

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Подготовка обучающихся проводится в следующих дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестромвидовспорта (Таблица №1.)

Спортивныедисциплинывидаспорта«парусныйспорт»

Таблица №15

Наименованиеспортивнойдисциплины	номер-кодспортивнойдисциплины						
класс-470	038	007	1	6	1	1	Я
класс-470 -смешанный	038	059	1	6	1	1	Я
класс-29-й	038	046	1	8	1	1	Я
класс-49-й	038	008	1	6	1	1	А
класс-49-й FX	038	047	1	6	1	1	Б
класс-Лазер-стандарт	038	005	1	6	1	1	А
класс-Финн	038	009	1	6	1	1	А
класс-420	038	010	1	8	1	1	Я
класс-Зум8	038	012	1	8	1	1	Н
класс-Кадет	038	013	1	8	1	1	Н
класс-командныегонки	038	041	1	8	1	1	Н
класс- крейсерскаяяхта800	038	003	1	8	1	1	Л
класс - крейсерскаяяхтаORC	038	023	1	8	1	1	Л
класс-Лазер-радиал	038	017	1	6	1	1	Я

класс-Лазер4.7	038	016	1	8	1	1	Н
класс-Луч-мини	038	019	1	8	1	1	Н
класс-Луч-радиал	038	020	1	8	1	1	Я
класс-Луч	038	021	1	8	1	1	Я

класс–J/70	038	055	1	8	1	1	Л
класс- SB20	038	054	1	8	1	1	Л
класс-паруснаядоска IQF	038	057	1	6	1	1	Я
класс-паруснаядоскаRS:X	038	042	1	6	1	1	Я
класс–паруснаядоска Техно	038	045	1	8	1	1	Н
класс-паруснаядоскаФанборд	038	028	1	8	1	1	Я
класс-паруснаядоскаФормула	038	029	1	8	1	1	Я
класс-Оптимист	038	024	1	8	1	1	Н

Олимпийские классы: Лазер-стандарт, Лазер-Радиал, , 470-смешанный, паруснаядоска IQF, 49-й, 49-й FX

Международные: Оптимист, Лазер-4,7, парусная доска Техно, Кадет,420,SB-20, 29-er,Zoom-8, Торнадо, Nacra-17. Финн, крейсерскаяяхтаORC, крейсерскаяяхта800

Национальные: Луч-мини, Луч-радиал, Луч, Эм-Ка, МХ-700

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 16

№ 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 и тренировок	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 $м^2$)	штук	12
10.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12
11.	Трос спасательный	метр	200
12.	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

Таблица № 17

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	1	5	1	5	1	5	1	5
2.	Костюм непромокаемый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка непромокаемая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Неопреновые сапожки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Неопреновый костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6.	Перчатки яхтенные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
8.	Пояс трапеционный для шкотовых парусных судов (двоек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
9.	Шорты откреночныенеопреновые для рулевых парусных судов (одиночек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

VII.Кадровые условия реализации Программы

7.1. ГБУ ДО города Севастополя « СШОР №1» реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта « парусный спорт», должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

7.2. Требования к кадровому составу ГБУ ДО города Севастополя « СШОР №1», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта « парусный спорт»:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

VIII.Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивнои подготовки.
4. Иные нормативные правовые акты по вопросам спортивной подготовки и дополнительного образования
5. Бонд Б. Справочник яхтсмена. - Л., 1989.
6. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
7. Само- и взаимопомощь при спортивных травмах: Памятка для олимпийцев / Под ред. Л. А. Калинкина. - М., 2004.
8. Учебная программа по парусному спорту / Сост. О. А. Ильин. - М., 2000. (список лит-ры)
9. Специализированная периодическая литература и информация в Internet по парусному спорту.
10. Ильин О.А., Калинкин Л.А. Парусный спорт. Программа – М.: ФиС, 2005.
11. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. ФиС, 1973.
12. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. Подготовка яхтсмена-гонщика. М., ФиС, 1981.
13. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998, № 4.
14.Приказ Минспорта России от 09.11.2022 N 943 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт".
15.Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М: Физкультура и спорт, 1991г.
16.Единая Всероссийская спортивная классификация
18.Приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов.
17. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730
18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.

Сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
а) http://www.minsport.gov.ru (Минспорт России).
6) https://edu.gov.ru/-сайт Минпросвещения России.
в) http://www.rusada.ru
(РУСАДА