



**СОГЛАСОВАНО:**

На заседании тренерско-преподавательском  
(педагогическом) совете № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ .2024г

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о директора ГБУ ДО КК «СШОР «Парус»  
\_\_\_\_ С.С.Дузь  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

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

Приказ Министерства спорта Российской Федерации  
от 09 ноября 2022 года N 943 «Об утверждении  
Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «парусный спорт»

Срок реализации этапов спортивной подготовки:

1. На этапе начальной подготовки – 3 года;
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
3. На этапах совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
4. Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Срок реализации программы: 4 года

Составители программы:

Дузь С.С.-исполняющий обязанности  
директора

Жирикова Е.В. – заместитель директора

г. Геленджик  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
<b>1</b>	<b>Общие положения</b>	<b>4</b>
1.1	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
<b>2</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>5</b>
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5-7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-12
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	13-16
2.5	Календарный план воспитательной работы	16-17
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	17-22
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22-26
<b>3</b>	<b>Система контроля</b>	<b>26</b>
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26-28
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28-29
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	29-35
3.4	Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	35-37
<b>4</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	<b>37</b>
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	37-60
4.2	Учебно-тематический план	60
<b>5</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>60-63</b>
<b>6</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>63</b>
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	63-68

6.2	Кадровые условия реализации Программы	69-70
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	71-72

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «вид спорта» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «парусный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России от 9 ноября 2022 г. №943 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»(далее-ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 декабря 2022 г. №1164.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по парусному спорт, входящих в него дисциплин (*Приложение №2*) и предполагает достижение следующих целей:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности.

При разработке Программы использованы следующие подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «вид спорта» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «парусный спорт» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее -ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

«Парусный спорт» относится к ациклическим, сложно координационным видам спорта.

«Парусный спорт» – это олимпийский вид спорта. Парусный спорт один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым человек не только соревнуется в мастерстве с себе подобными, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы. Борьба с непогодой создает подчас весьма суровые условия, в которых человек становится выносливым, закаленным, развивается физически. Плавание на яхтах способствует воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициатива, воля к победе.

Если в яхтенном экипаже нет сплоченности, борьба, как с силами природы, так и с соперником в гонке грозит серьезным поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до рулевого, должны быть сильно развиты чувства личной ответственности, разумной и строгой дисциплины, подлинного товарищества и взаимопомощи.

Велико прикладное значение парусного спорта. Наряду с высокими физическими, моральными и спортивными качествами каждый яхтсмен в зависимости от своей квалификации непременно должен обладать комплексом специальных знаний, быть хорошо подготовленным к грамотному и умелому управлению яхтой при любой погоде, содержанию яхты и ее парусного вооружения в хорошем состоянии.

Наконец, в парусном спорте на человека активно воздействуют три основных оздоровительных фактора: солнце, свежий морской или речной воздух и вода, которые способствуют закаливанию организма и создают наилучшие условия для превосходного и здорового активного отдыха.

В процессе подготовки обучающиеся осваивают необходимые знания и практические навыки для овладения приемами управления парусной яхтой и совершенствования в избранной спортивной специальности.

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «вид спорта», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «вид спорта».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на

этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации (лет)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость (человек)
<b>НП</b>	3	9	12
<b>УТ</b>	5	11	6
<b>ССМ</b>	без ограничений	14	2
<b>ВСМ</b>	без ограничений	15	2

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «вид спорта» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «вид спорта» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» не превышает двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП (Таблица 1).

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)
<b>НП</b>	24
<b>УТ</b>	12
<b>ССМ</b>	4
<b>ВСМ</b>	4

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» 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 в астрономических часах.

Объем Программы представлен в Таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её объем составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Система спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

*Учебно-тренировочные занятия* в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» могут быть групповые и индивидуальные.

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

- на НП – двух часов;
- на УТ этапе - трех часов;
- на этапе ССМ - четырех часов;
- на этапе ВСМ - четырех часов.

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки по Программе в ГБУ ДО КК «Учреждение», подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются *учебно-тренировочные мероприятия (сборы)*, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 4).

Таблица 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21



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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	1	1	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-	-	До 60 суток		

	тренировочные мероприятия		
--	------------------------------	--	--

Составная часть обучения спортсменов в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС», которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовали задачам, поставленным спортсменами на определенном этапе многолетней спортивной подготовки – *соревновательная деятельность*.

В процессе спортивной подготовки различают:

- *контрольные* соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные.

- *отборочные* соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные* соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «вид спорта» представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	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

Участие лиц, проходящих обучение в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС», в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнения следующих требований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «вид спорта»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ГБУ ДО КК «Учреждение» 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.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «парусный спорт» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 6).

Таблица 6

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки					
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 %
Общее количество астрономических часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Для каждой группы спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 7 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *минимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка ( <b>час.</b> )	140	162	244	218	240	190
2.	Специальная физическая подготовка ( <b>час.</b> )	36	47	104	241	470	561
3.	Участие в спортивных соревнованиях ( <b>час.</b> )	4	10	16	36	65	100
4.	Техническая подготовка( <b>час.</b> )	47	69	114	146	106	162
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка ( <b>час.</b> )	3	9	16	36	64	100
6.	Инструкторская и судейская практика ( <b>час.</b> )	2	9	16	36	53	74
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль ( <b>час.</b> )	2	6	10	15	42	61
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

В Таблице 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *максимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка ( <b>час.</b> )	150	187	264	246	162	182
2.	Специальная физическая подготовка ( <b>час.</b> )	62	73	182	293	546	737
3.	Участие в спортивных соревнованиях ( <b>час.</b> )	4	12	29	56	112	149
4.	Техническая подготовка( <b>час.</b> )	78	104	166	183	137	149
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка ( <b>час.</b> )	6	16	29	65	129	199
6.	Инструкторская и судейская практика ( <b>час.</b> )	3	12	29	56	88	149
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль ( <b>час.</b> )	9	12	29	37	74	99
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

В ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» со спортсменами проводится воспитательная работа, направленная на:

- гармоничное развитие личности спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание моральных качеств
- формирование чувства ответственности



Календарный план воспитательной работы в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» представлен в Приложении № 1 к Программе.

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

В ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» антидопинговая деятельность ведется по направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов (обучающихся);
- информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

В результате такой работы у обучающихся формируются:

- представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;
- резко негативное отношение к допингу в спорте.

План мероприятий ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС», направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 2 к Программе.

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

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит занимающихся ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС», к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС», начинается на этапе начальной подготовки.

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в Таблице 9.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только яхтсменов высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила по парусному спорту, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей

спортивные организации, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятиях и вне учебно-тренировочных занятий.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе обучающиеся должны учиться самостоятельному ведению дневника и самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, ежедневное самочувствие.

Одной из задач организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочного занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно уметь составлять конспект тренировки и комплексы учебно-тренировочных занятий ОФП, СФП, тренировке на воде (ТТП); оказывать помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» на этапе начальной подготовки.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных манёвров и приемов.

Обучающиеся ССМ И ВСМ должны принимать участие в судействе в должности судьи спортивных соревнованиях, для обучающихся этапа

спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятие
<b>НП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучение основной терминологии, используемой в парусном спорте, в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий.</li> <li>-Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).</li> <li>-Овладение принятой в парусном спорте терминологией. Основные понятия и определения.</li> <li>-Овладение обязанностями дежурного (отслеживание наличие подписей в вахтенном журнале до начала и после окончания занятия, качество уборки швертботов по окончании учебно- тренировочного занятия).</li> <li>-Построение группы и сообщение основных задач, команд.</li> <li>-Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.</li> <li>-Составление комплексов упражнений.</li> <li>-Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельного проведения ее по заданию тренера-преподавателя.</li> <li>-Знание официальных правил соревнований по парусному спорту.</li> <li>-Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером- преподавателем.</li> <li>-Овладение навыками практического судейства соревнований.</li> <li>-Развитие профессионально значимых психофизиологических качеств.</li> </ul>

<b>УТ</b>	<p>-Изучение основной терминологии, используемой в парусном спорте, в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий.</p> <p>-Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).</p> <p>-Научиться техническим приемам и тактическим действиям. - Правильная демонстрация выполнения технических элементов.</p> <p>-Самостоятельное составление конспекта учебно-тренировочного занятия для развития физических качеств.</p> <p>-Составление комплексов упражнений для различных частей учебно-тренировочного занятия.</p> <p>-Проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия под наблюдением тренера-преподавателя.</p> <p>-Проведение учебно-тренировочных занятий по освоению отдельных элементов техники парусного спорта.</p> <p>-Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</p> <p>-Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>Изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки.</p> <p>Наблюдение и анализ выполнения другими спортсменами упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения.</p> <p>-Знание официальных правил соревнований по парусному спорту.</p> <p>-Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером- преподавателем.</p> <p>-Овладение навыками практического судейства соревнований.</p> <p>-Развитие профессионально значимых психофизиологических качеств.</p>
<b>ССМ</b>	<p>-Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;</p> <p>-Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки.</p> <p>-Проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Определение и исправление ошибок в выполнении приемов у обучающегося по группе.</li> <li>-Самостоятельное ведение дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> <li>-Анализ выступления в соревнованиях.</li> <li>-Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря.</li> <li>-Составление гоночной инструкции соревнований.</li> <li>-Постоянное совершенствование судейской практики.</li> <li>-Углубленное изучение правил соревнований и их интерпретации.</li> <li>-Совершенное знание правил соревнований и методики судейства.</li> <li>-Овладение навыками судейства муниципальных и региональных соревнований.</li> </ul>
<b>ВСМ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.</li> <li>-Определение и исправление ошибок в выполнении приемов у обучающегося по группе.</li> <li>-Самостоятельное ведение дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> <li>-Анализ выступления в соревнованиях.</li> <li>-Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря.</li> <li>-Составление гоночной инструкции соревнований.</li> <li>-Постоянное совершенствование судейской практики.</li> <li>-Углубленное изучение правил соревнований и их интерпретации.</li> <li>-Совершенное знание правил соревнований и методики судейства.</li> <li>Овладение навыками судейства муниципальных и региональных соревнований.</li> </ul>

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

К прохождению спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «вид спорта».

Ответственные специалисты ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС»

осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.
- Соблюдать антидопинговые законы и предписания.
- Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования проводят:

- в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего спортсмена ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС», возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «парусный спорт» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

- в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма спортсменов, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию парусным спортом (*углубленное медицинское обследование (УМО)*).

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Медико-биологические средства, являются эффективным восстановлением и повышением работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и снятии эмоционального напряжения.

Психологические средства, включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение



соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются: туристский поход, игры, купание, терренкур. Могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день -одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» представлены в Таблице 10.

Таблица 10

Вид мероприятия	Этап спортивно й подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Первичное медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев
	УТ, ССМ, ВСМ	Углубленные медицинские обследования	1 раз в 12 месяцев
			1 раз в 6 месяцев
	УТ, ССМ, ВСМ	Дополнительные медицинские обследования	По необходимости
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.	В соответствии с методическими рекомендациями
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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 - Кадет», «класс - Оптимист», «класс - парусная доска Техно», «класс - буер Ледовый оптимист»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

## 2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «вид спорта» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

## 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 теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- 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.

#### 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 результатов уровня 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.

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 12-15);
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 17-20);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и

достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и(или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Порядок проведения аттестаций обучающихся ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» закреплён в соответствующих локальных актах.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС», используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0 баллов» - тест не выполнен;

«3-6 балла» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и спортсмены, обучающиеся в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС», получившее 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов представлены в Таблицах 12-15:

- для этапа НП – Таблица 11;
- для этапа УТ – Таблица 12;
- для этапа ССМ – Таблица 13;
- для этапа ВСМ – Таблица 14.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши		девушки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее			
			12		10	
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени			
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"				
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	

Таблица 12

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

№ 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				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Таблица 13

**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"**

№ 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			



Таблица 14

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные  
звания) для зачисления и перевода на этап высшего  
спортивного мастерства по виду спорта  
"парусный спорт"**

№ 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) представлены в Таблице 15.

Таблица 15

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег 1000м, Бег 2000 м	<p>Сдающий по команде преодолевает дистанцию 1000/2000 м с высокого старта.</p> <p>По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.</p> <p>При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию.</p> <p>Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», выключается – при первом</p>

	пересечении финишной линии туловищем
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение попытки.
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф

	<p>перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.</p> <p>Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на не менее чем 0,5 с и продолжает выполнение испытания.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.</p>
Приседания	<p>На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром, руки находятся в любом удобном для участника положении без упора в нижние конечности. После приседа на выдохе тестируемый возвращается в исходное положение.</p>
Плавание	<p>Способ плавания - вольный стиль. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.</p>

### **3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в письменной форме. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 17-20.

Таблица 16

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «парусный спорт»
3	Правила вида спорта «парусный спорт»
4	На каких морских судах проходят соревнования по «парусному спорту»
5	Описать части корпуса и паруса яхты класса «оптимист»

Таблица 17

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	История развития вида спорта «парусный спорт»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	На каких морских судах проходят соревнования по «парусному спорту»
5	Как называются соревнования в яхтинге

Таблица 18

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «парусный спорт» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
3	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок
4	Какая техника обработки волны при различных ветровых условиях
5	Как называются соревнования в яхтинге

Таблица 19

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
---	--

1	Олимпийское движение, перспективы его развития
2	Динамика физиологического состояния организма в спортивной подготовке: предстартовое состояние, разминка, вращивание, устойчивое состояние, «мертвая точка» и «второе дыхание», утомление, восстановительный период
3	Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность
4	Какая техника обработки волны при различных ветровых условиях
5	Какие бывают виды спортивной подготовки.

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Процесс обучения в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- психологическая,
- теоретическая подготовка.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

*Специальная физическая подготовка* – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта «парусный спорт». СФП основывают на ОФП.

*Техническая подготовка* - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

*Тактическая подготовка* – практическое освоение стратегии ведения гонки и комплекса тактических приемов, обеспечивающих решение стратегических задач в зависимости от этапа подготовки, уровня соревнований и индивидуальных целей – контрольных заданий.

*Психологическая подготовка* — это система психолого-педагогических воздействий, направленных на формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надёжного выступления.

*Теоретическая подготовка* — это процесс освоения и приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых для спортивной деятельности.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП**

На этапе начальной подготовки при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся.

НП-1 - основная направленность тренировки общефизическая.

НП-2,3 - основная направленность тренировки общефизическая и техническая.

Обучение основам *парусного спорта* проводится в игровой форме, применяются упражнения для решения двигательных задач и повышения функциональных возможностей организма.

Рекомендуется на первом году обучения делать 3 учебно-тренировочных дня в неделю по два часа в день. Учебно-тренировочные дни чередуются с днями отдыха. Рекомендуется проведение комплексных занятий, сочетающих учебно-тренировочное занятие по ОФП, а затем занятие по плаванию. Между занятиями должен быть перерыв не менее 15 минут для переодевания и подготовки к следующему занятию. Один раз в неделю комплексное занятие включает теоретическое занятие, а затем ОФП.

При холодной погоде значительно повышается риск простудных заболеваний, поэтому проводить занятия ОФП на свежем воздухе после занятия по плаванию не рекомендуется.

Со второго года обучения рекомендуется делать 3 или 4 тренировочных дня в неделю. При этом проводится не более двух учебно-тренировочных дней подряд. Общая продолжительность учебно-тренировочных занятий в один день не должна превышать 2 часа.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на этапе НП является формирование и совершенствование общей выносливости, гибкости, быстроты и координации, и начальные навыки управления парусной яхтой.

Содержание учебно-тренировочного занятия на первом году обучения на этапе НП включает: освоение на яхте на воде и изучение базовых элементов управления парусной яхтой, прохождение тренировочной дистанции, а также

общеразвивающих и специальных физических упражнений.

### **Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка**

Основными средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения: на силу – упражнения на силу мышц, рук, ног и туловища; сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседания и т.д.;

на выносливость – выполнение различных упражнений на фоне утомления;

на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения;

на гибкость – упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника, плеч;

на равновесие – упражнения на удержания равновесия на неподвижной и движущейся поверхности.

Основные средства СФП, базовые комплексы:

Упражнения на развитие мышечной силы с собственным весом:

на перекладине - подтягивания различным хватом к груди и за спину, подъем ног на 90 градусов в висе, подъем ног до касания перекладины в висе;

на брусьях - отжимания в упоре различными хватами, подъем ног в упоре; на шведской стенке - подъем ног в висе, подъем спины и ног лежа на животе, подъем ног лежа на спине; приседания на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие мышечной силы с отягощением:

с гантелями – подъем через стороны, жим лежа на скамейке, жим стоя, подъем на бицепс, жим одной ругой из-за головы.

Упражнения на развитие общей выносливости:

бег/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; плавание 50м (без учета стиля и времени).

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 колени, бег по наклонной плоскости (под/в гору), прыжки в длину и в высоту с места, упражнения со скакалками;

спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис, водное поло;

Упражнения на развитие ловкости:

элементы акробатики - кувырки (вперед, назад, в стороны), 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 упражнения с предметами совместно в парах;

спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло;

эстафеты, полосы препятствий, игры в движении. Упражнения на развитие гибкости:

из положения стоя/сидя наклоны вперед, ноги не сгибать;

в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

из положения лежа сделать «мост»;

стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»;

маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола. Упражнения на развитие координации:

спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло;

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 упражнений на гимнастическом бревне, или стоя на одной ноге на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне), то же - с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание или правила парусных гонок или читать стихи и т.п.);

раскачивание на качелях, кольцах, быстрые вращения туловищем, вальсирование; зеркальное выполнение упражнений;

К специальной физической подготовки можно также отнести использование технических элементов из других видов спорта, например плавание кролем.

### **Техническая подготовка**

Целью технической подготовки в парусном спорте является формирование у обучающихся двигательных навыков, позволяющих эффективно управлять материальной частью (яхтой) с использованием возможностей организма в условиях внешней среды. Работа над техникой осуществляется специальными средствами и методами с использованием всех принципов обучения: учебные пособия (теория), регламентированные упражнения в учебно-тренировочном процессе (целостный и расчлененный методы), изучение приемов путем наглядного показа техники, изучение приемов по видео и фото материалам, участие в спортивных соревнованиях (подводящие, контрольные, отборочные, основные), работа над ошибками (разбор, анализ, исправление), соблюдение правил безопасности на берегу/воде/льду. Обязательная техническая программа по этапам спортивной подготовки по парусному спорту.

### **Тактическая подготовка**



Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно- тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Соревнования в парусном спорте представлены в виде серии гонок. Гонка – это скоростное прохождение спортсмена строго определенной дистанции. Существует множество видов дистанций, но принцип у всех один – продемонстрировать умение хождения под парусом различными курсами относительно ветра.

Курс судна относительно ветра – угол между направлением ветра и диаметральной плоскостью судна, то есть курсовой угол на точку горизонта, откуда дует ветер, выражающийся в угловых градусах или румбах. В зависимости от того, с какого борта дует ветер, различают курс правого и левого галса.

Курсы относительно ветра имеют собственные наименования. Всего различают 5 основных курсов: бейдевинд, галвинд, бакштаг, левентик и фордевинд. Самым быстрым курсом считается бакштаг, требует значительной технической и физической подготовки. Самый медленный, но сложный курс – бейдевинд. Он требует серьезной технической подготовки и настройки материальной части. Самым комфортным курсом является галфвинд, его часто называют «в полветра». Левентик (строго против ветра) служит для обозначения направления. Овладение основами тактики:

определение границ и особенностей района хождения, первые галсы короткие по 50-100 м, задача – старт, выход на курс, поворот;

увеличение длины галсов до 300-500 м, задача та же – старт, выход на курс, поворот;

увеличение длины галсов до 700-1000 м с использованием отрезков гоночной дистанции, соблюдение правил расхождения;

хождение по укороченной дистанции (лабиринт по генеральному курсу 300-500 м), «раскладывание» галсов, выход на верхний и нижний знаки, обгибание знака по оптимальной траектории.

Классическая схема гоночной дистанции выглядит в виде треугольника, но

Также есть другие конфигурации – «восьмерка», «петля», «трапеция», «слалом».

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ**

Основная направленность тренировки в группах спортивной подготовки на УТ-1,2,3 – общефизическая, специальная и техническая.

Основная направленность тренировки на УТ-4,5 -Специальная и техническая.

Основной задачей подготовки обучающихся на УТЭ является совершенствование техники в парусном спорте. Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм юных яхтсменов спортивной

деятельности требует тщательного построения учебно-тренировочного процесса, распределение учебно-тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах. Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке. Учебно-тренировочные занятия проводятся по плаванию, ОФП, теоретической и специальной подготовке.

В этот период осуществляется углубленная специализация по специальной парусной подготовке, при планировании учебно-тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет**

На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие требования в соответствии с контрольно-переводными нормативами, а также успешно прошедшие курс начальной подготовки, проявившие специальные способности к занятиям парусным спортом, выполнившие 1-3 юношеский разряд и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Задачи:

Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

Выбор специализации – класса яхт;

Приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях по парусному спорту уровня не ниже первенства муниципального образования;

Формирование спортивной мотивации; Укрепление здоровья.

Общая и специальная физическая подготовка

Базовые упражнения аналогичны тем, которые даны на этапе начальной подготовки. Дополнительно рекомендуются следующие упражнения ОФП:

Упражнения на развитие силы:

для рук – 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 0,5-5 кг) – различные движения руками.

для ног – максимальное количество приседания на одной и на обеих ногах; упражнения в парах с использованием сопротивления партнера; Упражнения на развитие координации:

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 (тейпы) – наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной, перешагивание, перепрыгивание через палку.

Дополнительно рекомендуются следующие упражнения СФП:  
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

на тренажере – имитация протравливания триммера в системе дипауэра планки управления с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой;

гребля на лодках/сапбордах в положении сидя в условиях «спокойной» воды и сильной волны;

плавание 50-100 м.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

на тренажере – имитация откренивания в различных позах, сериями по 5-10 минут, на примере типичного времени прохождения лавировки;

проведение серии из 4-5 гонок по классической дистанции; плавание 400 м.

Упражнения на развитие координации:

спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в спасательных жилетах);

гребля на сапборде стоя.

### **Техническая и тактическая подготовка**

На учебно-тренировочном этапе происходит совершенствование базовых навыков по управлению яхтой, совмещение этих техник, полученных на этапе начальной подготовки. Также продолжается работа с материальной частью: уход, настройка, ремонт.

Техническая и тактическая подготовка в период выбора специализации – класса яхт начинает играть все большую роль в подготовке обучающегося. Одни и те же упражнения имеют общие цели и задачи в этих видах подготовки. Суть парусных соревнований – гонка парусных судов по заданной дистанции. Классическая гонка состоит из следующих участков дистанции: старт, 1-я лавировка, полные курсы, 2-я лавировка, полные курсы, финиш. В итоге, умение грамотно «раскладывать гонку», есть главная задача технической и тактической подготовки.

Упражнения на дистанции

На старте:

отработка пересечения стартовой линии по сигналу «старт открыт»;

при фальстарте – отработка маневра «возвращение в стартовую зону» через огибание «концов» стартовой линии и повторный старт.

На лавировке:

на галсе (острые курсы: полный бейдевинд, крутой бейдевинд) – отработка правильного положения спортсмена в яхте, чувства скорости яхты;

основные способы откренивания, согласованная работа по управлению яхтой,

выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда);  
 техника обработки волны при различных ветровых условиях; техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра;  
 поворот оверштаг – точный выход на знак; оптимальная траектория огибания, техника поворотов;  
 отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности акватории).

На полных курсах:

на галсе (курсы галфвинд, бакштаг, фордевинд) – техника набора скорости на порывах ветра, техника обработки волны;  
 техника постановки парусов на данных курсах;  
 поворот фордевинд - точный выход на знак, оптимальная траектория огибания, выход из поворота (смена курса).

На финише: расчет галсов для выхода на финишную линию, особенности тактической, физической, психологической подготовки на последнем участке дистанции.

Работа по материальной части на УТЭ включает в себя: приобретение навыков ремонта яхты, работу с композитными материалами (углепластик, карбон, эпоксидная смола), работу с электроинструментом, швейное дело (ремонт парусов), обработка скользящей поверхности корпуса, технику безопасности.

### **Учебно-тренировочный этап**

#### **(этап спортивной специализации) свыше трех лет**

На учебно-тренировочный этап свыше трех лет зачисляются обучающиеся, выполнившие требования в соответствии с контрольно-переводными нормативами, а также успешно прошедшие курс начальной подготовки, выполнившие спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Задачи:

Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по парусному спорту уровня первенства спортивной школы и муниципального образования;

Формирование спортивной мотивации; Укрепление здоровья.

Общая и специальная физическая подготовка

На УТЭ свыше трех лет ОФП базируется на подготовке предыдущих этапов спортивной подготовки. СФП также состоит из основных упражнений пройденных этапов, но уже больше строится на выполнении и совершенствовании отдельных специфических упражнений во время практических занятий (прохождение гоночной дистанции). Сдача контрольно-переводных испытаний, норм ГТО.

### Техническая и тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке акцент делается на работу с партнером, соперником, в паре, в группе (спарринги). Знание и умение применять правила парусных гонок для улучшения личных результатов (приемы приведения, уваливания, увод за лейлайн соперника) есть одна из сильнейших сторон подготовки спортсмена-гонщика.

На тренировочной дистанции:

Маневрирование перед стартом – борьба с соперниками за выгодную позицию, контроль за хронометражем/сигнальными флагами гонки, набор скорости с места.

Старт: совершенствование основных способов старта (правый/левый галс), маневрирование у стартовых знаков (избегание завалов), старт с хода/с места с пересечением линии точно по времени, контроль соперников согласно ППГ.

Лавировка: выбор позиции относительно соперников, контроль соперников из позиции наветренный/подветренный, чисто впереди/чисто позади, раскладка галсов - прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию в

зависимости от заходов ветра, состояния «дороги» и действий соперников.

Огибание верхнего знака: расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом, тактика выхода на знак левым галсом, выбор оптимальной траектории для огибания знака, контроль соперников (внутренний/наружный).

Полные курсы: курс бакштаг и поворот фордевинд с полного курса на полный, контроль соперников (закрытие ветра с соблюдением правил парусных гонок), расчет галсов в зависимости от заходов ветра, состояния водной поверхности, действий соперников.

Огибание знака с полного курса на острый: борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку, выбор траектории огибания знака, тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции, выход в контролирующую позицию непосредственно после огибания знака и уход на второй круг.

Работа по материальной части повторяет объем программы на учебно-тренировочном этапе до трех лет.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ**

Основной задачей тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов по всем видам.

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства остается такой же, как и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Основной принцип учебно-тренировочной работы – состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация

спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

Основной задачей учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства является дальнейшее совершенствование специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов по парусному спорту в различных ветровых условиях на различных акваториях.

Структура годичного цикла на ССМ остается такой же, как на УТЭ. Основной принцип обучения – специализированная подготовка по парусному спорту с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. Планирование всей подготовки и конкретное распределение учебно-тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с установленной в парусном спорте

периодизацией и направленностью учебно-тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла. Годичный цикл строится с учетом календаря основных спортивных соревнований. Значительно увеличивается объем специальных нагрузок и количество спортивных соревнований в парусном спорте.

Построение недельных микроциклов основано на использовании принципов: комплектности (проведение тренировок в различных условиях), концентрации (увеличение тренировочных нагрузок для совершенствования определенного навыка), волнообразности (определенное чередование различных по величине тренировочных нагрузок), моделировании (частичное или целое воспроизведение программы соревнований).

При подготовке в парусном спорте на этапе ССМ увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности обучающихся необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства. Учебно-тренировочные занятия на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся на следующем этапе многолетней подготовки. Рекомендуется использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма обучающегося на средних объемах работы, приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие на предыдущих этапах спортивной подготовки требования в соответствии с нормами контрольно-переводных испытаний, а

также выполнившие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (КМС), вошедшие в состав сборной команды субъекта Российской Федерации.

Задачи:

Повышение уровня теоретических знаний (правила парусных гонок);

Совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;

Стабильность результатов на всероссийских спортивных соревнованиях, Приобретение соревновательного опыта в стартах уровня Кубка и чемпионата России;

Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Повышение функциональных возможностей организма обучающихся; Укрепление здоровья.

Интегральная подготовка

Эффективность учебно-тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания всех видов спортивной подготовки (интегральная подготовка) (Рис. 1). В этот период наряду с упражнениями из смежных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальной техники, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Средствами спортивной подготовки являются соревновательные упражнения как на отдельных отрезках дистанции, так и в гонке в целом (серии гонок). Основным методом является соревновательный метод. Календарный план спортивных соревнований строится исходя из плана круглогодичного цикла на данном этапе спортивной подготовки и включает в себя: подводящие, контрольные, отборочные и основные соревнования. Также рекомендуется предусмотреть участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах с приглашением более сильных спортсменов.

Объективными средствами контроля в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях, для выявления слабых и сильных сторон обучающегося и его соперников, будут средства фото-видео фиксации, приборы GPS-навигации, компьютерные программы по анализу и расчету оптимальных курсов и скоростей (VMG).



Рис. 1. Составляющие интегральной подготовки на этапе ССМ

### Техническая и тактическая подготовка

Закрепление знаний и навыков, полученных на предыдущих этапах спортивной подготовки.

Дополнительно рекомендуется уделить внимание следующему:

1. Метеорология. Понятие о заходе и отходе ветра. Осциллирующие ветра, их природа и основные характеристики, выбор тактики в зависимости от периода «качания» и других особенностей осциллирующего ветра.
2. Участие в соревнованиях ранга Кубка и чемпионата России.
3. Интерактивный парусный спорт (виртуальные соревнования, игры, тесты, экзамены, зачеты).
4. Формирование специализированных восприятий (чувств) с помощью технической подготовки:  
 чувство ветра; чувство дистанции; чувство скорости; чувство времени; чувство хода; чувство крена;  
 автопилот - комплексное чувство движения на яхте.



### Упражнения для развития специализированных чувств

На каждом учебно-тренировочном занятии знаки дистанции, стартовая или финишная линия располагается под разными углами по отношению к ветру, чтобы обучающийся смог научиться с помощью специализированных чувств максимально верно определять расстояние, время, траекторию и скорость прохождения дистанции. Учебно-тренировочные занятия проводятся с использованием средств фото-видео фиксации, GPS-навигации.

Упражнения:

определение силы и направления ветра по зрительному восприятию и тактильным ощущениям, проверка с помощью механических средств (ветроуказатель, анемометр);

получение вымпельного ветра за счет набора скорости с помощью технических приемов;

сохранение оптимальной силы ветра за счет умелого использования вымпельного ветра;

увеличение/ уменьшение скорости за счет изменения курса, крена; своевременное изменение курса/галса с целью выхода на знак (лейлайн),

проверка с помощью компаса/средств GPS-навигации;

прохождение дистанции на различной матчасти: участие в командных и матчевых гонках, участие в гонках на других классах яхт;

прохождение дистанции в различных условиях: слабые/сильные соперники, длинная/короткая дистанция, гандикапная система;

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ВСМ**

Основная направленность тренировки -специальная.

Основным направлением тренировки становится групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, успешно прошедшие предыдущий этап спортивной подготовки, выполнившие норматив «Мастер спорта России» и являющихся кандидатами в состав сборной команды Российской Федерации. Возраст спортсмена не ограничен, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ. На данном этапе работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

В зависимости от сроков, количества основных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых специально-подготовительных, соревновательных, восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на основных соревнованиях года. Восстановительный период: длительность в начале года 4 недели, в сезоне 1-2 недели.

Основные цели: профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

Базовый период: суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости.

Специально-подготовительный период: суммарная длительность в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, работа на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки. Соревновательный период: длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

Основные цели: реализация на основных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Основные задачи: развитие физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

По содержанию работы в учебно-тренировочных группах на этапе высшего спортивного мастерства можно рекомендовать выполнение упражнений с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в спортивных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные задачи на этапе высшего спортивного мастерства: Комплексное (вариативное) использование всех видов подготовки; Укрепление психологической подготовки;

Стабильность результатов на всероссийских соревнованиях; Приобретение соревновательного опыта в международных соревнованиях; Инструкторская и судейская практика.

Обучающемуся в начале учебно-тренировочного года составляется индивидуальный план-график учебно-тренировочных занятий в соответствии годовым учебно-тренировочным планом, который включает в себя все виды спортивной подготовки и спортивных соревнований.

Одной из важных задач на данном этапе является подготовка спортсменов высокой квалификации к роли помощника тренера (инструктора), а также обеспечение проведения соревнований в качестве спортивного судьи. Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства проводят часть учебно-тренировочного занятия для обучающихся на НП и УТЭ. Очень важно научиться замечать и анализировать ошибки в выполнении технико-технических действий как у себя, так и у других обучающихся, и уметь их исправлять. Неотъемлемой частью инструкторской практики является ведение журналов занятий, где ведется планирование тренировочного процесса, учет нагрузок, фиксируются результаты тестирований, проводятся инструктажи по технике безопасности, анализируются результаты выступлений в соревнованиях. Для эффективной судейской практики рекомендуется участие в судейских специализированных семинарах.

### **Объем индивидуального учебно-тренировочного плана спортивной подготовки**

Обучающимся на УТЭ, ССМ и ВСМ для совершенствования в уровне технической подготовленности и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план спортивной подготовки. Он составляется по тому же принципу, что и годовой учебно-тренировочный план. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана спортивной подготовки учитывается степень владения техникой, уровень спортивной квалификации, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок. Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия обучающегося (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ учебно-тренировочных занятий, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда

интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к спортивным соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и обучающийся определяют:

объем и интенсивность нагрузки; количество и характер упражнений; очередность выполнения упражнений; нагрузка в каждом упражнении;

длительность и темп выполнения упражнений;

количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитывается нагрузка на предыдущих спортивных тренировках и степень восстановления после них. После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и количество соревнований, в которых должен выступать обучающийся, составляется месячный план тренировочной работы.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)**

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоления различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-

тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке обучающегося занимает управление его деятельностью в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя.

Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку и ступени соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

1. формирование мотивации занятий парусным спортом: задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого

отношения обучающегося к учебно-тренировочным занятиям как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов;

2. волевая подготовка осуществляется как составная часть учебно-тренировочной работы в любом виде подготовки, а также воспитывается специфическими средствами. Волевая подготовка направлена на воспитание у обучающегося 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);

3. саморегуляция – освоение современных простейших методик по аутотренингу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.;

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

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

Формирование специализированных восприятий (чувств) с помощью психологической подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях средствами специальной физической и специальной технической подготовки, в сочетании с теоретическими инструктажами, следует добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующие чувства обучающегося:

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

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

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

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

5. чувство ветра – выработка тонких ощущений, позволяющих без использования приборов за счет тактильных ощущений «считывать» информацию о направлении и скорости ветра;

6. автопилот (комплексное чувство), позволяющее яхтсмену на подсознательном уровне контролировать состояние системы «паруса-корпус» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, положение парусов и т.п.);

7. упражнения на совершенствование специализированных восприятий яхтсмена (чувств хода, динамического глазомера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения корпуса на автопилоте (например, глядя в корму, в нос, закрыв глаза и т.п.).

8. Толерантность к специфическому стрессу.

Выработка качеств, позволяющих психике обучающегося 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 учебно-тренировочных занятиях используются разнообразные средства, имитирующие стрессогенные 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 румпелем и шкотами руки скрестно, управление яхтой вербально (словесными командами, которые исполняет другой), управление, глядя на нос или в корму яхты; тренировки вечером или ночью, спортивные тренировки в тумане;
- утомление: учебно-тренировочные занятия (в ударные дни) на фоне выраженного утомления; сверхдлинные переходы за один тренировочный день; использование пяти-шести учебно-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.

### **Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива**

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

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

Некоторые обучающиеся в процессе спортивной тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнования их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний:

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

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

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

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности гонки и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

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

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической



мобилизации обучающихся к предстоящему соревнованию, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли обучающегося особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания обучающегося. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительными спортивными тренировками.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность

обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)**

При организации учебно-тренировочного процесса в парусном спорте необходимо выполнять комплекс мер, направленный на его безопасное проведение. Обеспечение техники безопасности является одной из главных задач учебно-тренировочного процесса и выступления на соревнованиях.

Общие требования безопасности:

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям

по состоянию здоровья;

- при проведении занятий необходимо учитывать возможность возникновения таких опасных факторов как: утопление, переохлаждение, травмы при падении, травмы при работе со снаряжением, травмы при выполнении упражнений без разминки;

- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения на берегу/воде, расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха;

- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи;

- должны быть в наличии и исправные специализированные средства защиты (спасательные жилеты, шлемы, наколенники, налокотники и т.п.), готовые к немедленному использованию;

- рекомендуется не менее одного специально оборудованного тренерско-спасательного катера на 10 яхт, вышедших на тренировку на воде или спортивные соревнования;

- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение конкретной инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от учебно-тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности. Данные положения рекомендуется закрепить в локальном нормативном акте организации, реализующей ДОПСР.

Требования безопасности перед началом практических занятий:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие теоретический курс в необходимом объеме;

- тренер-преподаватель обеспечивает каждого обучающегося спасательными принадлежностями;

- обучающиеся и тренер-преподаватель должны проверить исправность необходимого снаряжения, комплектацию и правильность настроек снаряжения в соответствии с погодными условиями и задачами учебно-тренировочного процесса;

- тренер-преподаватель и обучающиеся старше 18 лет должны получить разрешение выхода на акваторию у лица ответственного за выход;

- сделать запись в вахтенном журнале;

- использовать вид личной спортивной экипировки в соответствии с погодными условиями.

Требования безопасности во время практических занятий:

- обучающиеся должны соблюдать правила пассивной безопасности (правила, позволяющие минимизировать риск аварийных ситуаций), личную дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя и правила управления яхтой;

- провести разминку;

- не находиться в опасной близости движения других яхт;

- в зависимости от погодных условий, для защиты от ожогов/солнечного удара/обморожений, необходимо использовать защитные средства (кремы и т.п.), надевать соответствующую одежду;

- неукоснительно соблюдать правила МППСС (международные правила предупреждения столкновения судов), ППВВП (правила плавания по внутренним водным путям РФ), ППГ (правила парусных гонок) и местных правил плавания.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- руководство всеми действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на тренера;
- обучающийся должен неукоснительно соблюдать правила активной безопасности (технические действия на устранение аварийной ситуации);
- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Учебно-тренировочные занятия можно продолжать только после исправления неисправности, замены спортивного инвентаря или разрешения тренера-преподавателя;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае/травме, тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководителю организации.
- специальные занятия по преодолению аварийной ситуации должны заключаться в ее имитации на спокойной воде под контролем тренера-преподавателя и опытных спортсменов.

Требования безопасности после окончания занятий:

- по распоряжению тренера-преподавателя обучающиеся должны завершить учебно-тренировочный процесс;
- по возвращении из акватории тренер-преподаватель должен проверить по списку наличие всех обучающихся и заполнение вахтенного журнала, также сообщить обо всех происшествиях, если они имели место, руководству организации;
- если имеются признаки переохлаждения, то необходимо проделать легкие физические упражнения. По возможности, принять теплый душ, насухо вытереться полотенцем и сразу же одеться;
- проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. При необходимости осуществить ремонт, замену, просушку оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

При проведении спортивных соревнований:

- в соответствии с Регламентом о проведении спортивных соревнований к стартам допускаются спортсмены соответствующего уровня подготовки и возраста, своевременно подавшие заявку на участие, имеющие медицинский допуск, уплатившие стартовый взнос и согласные с условиями проведения;
- обучающиеся моложе 18 лет допускаются к участию в спортивном соревновании только в сопровождении совершеннолетнего представителя;
- организаторы спортивных соревнований, судейская бригада и тренеры-преподаватели обязаны заранее ознакомить участников соревнований с правилами их проведения посредством специальной документации (Регламент о

проведении соревнований, Гоночная инструкция), также во время общения на шкипер-митингах (собрания участников);

- участники спортивных соревнований обязаны неукоснительно соблюдать правила соревнований, в противном случае, возможны штрафные санкции, вплоть до дисквалификации спортсмена;

- на спортивных соревнованиях необходимо присутствие медицинского работника для оказания первой помощи пострадавшим.

## **4.2. Учебно-тематический план**

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого спортсмена, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 7 Программы.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и иные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе подготовки спортсменов. Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех спортсменов.

В Приложении № 3 к Программе представлен примерный годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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».

Многолетний учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» строится на основе методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- одновременное воспитание физических качеств у обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных

качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого у детей и подростков (Таблица 20).

Подготовка по Программе осуществляется с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «парусный спорт» и при условии соблюдения следующих принципов:

- преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов и следующих принципов;

- соблюдается соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, поскольку эти качества имеют разные физиологические механизмы проявления.

Таблица 20

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств в «вид спорта»

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и старше
Рост		+			+	+				
Мышечная сила				+				+	+	+
Быстрота					+		+			
Скоростно-силовые качества	+	+		+				+	+	+
Сила	+				+			+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+		+	+				+		
Анаэробные возможности									+	
Гибкость		+								
Координационные способности	+				+			+	+	+
Равновесие	+	+						+	+	+

**Спортивные дисциплины вида спорта – парусный спорт  
(номер-код – 038 000 5611Я)**

<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер-код спортивной дисциплины</b>
класс - 470	0380071611Я
класс - 29-й	0380461811Я
класс - 49-й	0380081611А
класс - Лазер-стандарт	0380051611М
класс - Финн	0380091611А
класс - 420	0380101811Н
класс - Зум 8	0380121811Н
класс - Лазер-радиал	0380171811Я
класс - Лазер 4,7	0380161811Н
класс - Луч-мини	0380191811Н
класс - Луч-радиал	0380201811Я
класс - Луч	0380211811Я
класс – Оптимист	0380241811Н

*\*Примечание: последняя буква в номе-коде спортивных дисциплин парусный спорт обозначает пол и возрастную категорию обучающихся*

*А-мужчины, юноши; М-мужчины;*

*Б-женщины, девушки; Н-юноши, девушки;*

*Г-мужчины, юноши, женщины; С-юноши, девушки, женщины;*

*Д-девушки; Ф-мужчины, юноши, девушки;*

*Е-мужчины, девушки; Э-юноши, женщины;*

*Ж-женщины; Ю-юноши;*

*Л-мужчины, женщины; Я-все категории.*

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Реализация Программы в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» осуществляется при наличии (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;
- 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)1.

При реализации Программы в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» осуществляется:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 22);
- обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование (Таблица 23);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 24);
- обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (Таблица 25);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица 22

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

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



Таблица 23

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№ п/ п	Наимено вание	Едини ца измере ния	Расчетна я единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				До года		Свыше года							
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуат ации (лет)
1.	Парус	штук	на обучающ егося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1	1	1
2.	Плавник	штук	на обучающ егося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	2	1	2
3.	Рангоут	штук	на обучающ егося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1	1	1
4.	Спортивн ый парусный снаряд (площадь паруса до 22 м <sup>2</sup> )	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	0,5	5	0,75	5	1	5
5.	Спортивн ый	штук	на обучающ	-	-	-	-	-	-	0,75	5	1	5

	парусный снаряд (площадь паруса свыше 22 м <sup>2</sup> )		егося										
6.	Спортивн ый парусный снаряд (площадь паруса до 10 м <sup>2</sup> )	штук	на обучающ егося	-	-	0,25	2	-	-	-	-	-	-
7.	Такелаж	штук	на обучающ егося	-	-	0,25	2	0,55	2	0,75	2	1	1

Таблица 24

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
/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 сапоги	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 откреночные неопреновые для рулевых парусных судов (одиночек)	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ПАРУС» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 25.

Таблица 25

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)		1
	Экономист		1
	Менеджер по закупкам		1
	Специалист по охране труда		1
	Специалист по кадрам		1
	Программист		1
	Юрисконсульт		1
	Специалист		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по парусному спорту	НП	2
	Тренер-преподаватель по парусному спорту	УТ	2
	Тренер-преподаватель по парусному спорту	ССМ	1
	Тренер-преподаватель по парусному спорту	ВСМ	1
	Инструктор методист фсо		1
	Администратор тренировочного процесса		1
Иные специалисты	Техник по эксплуатации и ремонту спортивной техники		1
	Водитель автомобиля		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., 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 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., 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 «вид спорта», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

#### **Перечень информационно-методического обеспечения:**

1. Томилин К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Научно-методическое пособие в 2-х частях 2008 год.
2. Ивар Дедекам. Настройка парусов и такелажа. 2007 год. 3.Издательство: "АЯКС-ПРЕСС", 2011г. Серия: Азбука Яхтинга "Парус– это просто!"
4. Билл Гладстоун «Настройка гоночной яхты» Фил Слэтер «Гонки «Оптимистов» Издательство «Аякс-пресс».
5. Программы подготовки рулевых и капитанов парусных яхт Маслова.О.
6. Вайцховский С.М. Книга тренера. М., ФиС, 1971.
7. Аношкин, Б.Н. Юный яхтсмен / Б.Н. Аношкин. – Омск: Омскбланкиздат, 2010 г. – 60 с.
8. Ильин О. А. «Ближний бой». Журн. «КиЯ».
9. Ильин О. А. «Игровой протест». Методписьмо. Госспорт, 1991.
10. Ильин О. А. Стратегия и тактика в парусном спорте (матчевые гонки). М.. ВФПС. 1998.
11. Ильин О. А. Правила гонщику-олимпийцу. М.. ВФПС, 2000.
12. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М., Терра-Спорт, 2000.
13. Бертини, Л. Правила парусных гонок в примерах и иллюстрациях. М.: ВФПС, 2020 г. – 78 с.
14. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. Подготовка яхтсмена-олимпийца. М.. ФиС, 1981.
15. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. М., «Терра-Спорт»,1999.
16. Манкин В.Г. Белый треугольник. М., 1976.
17. Деянова, А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А.В. Деянова, М.: ВФПС, 2013 г. – 104 с.
18. Дубейковский, Л.В. Чувство ветра / Л.В. Дубейковский, М.: ГКМ, 2022 г. – 112 с.
19. Парусный спорт - программа для секций коллективов физкультуры, детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ молодежи и школ высшего спортивного мастерства. М., 1973.
20. Ильин, О.А. Стратегия и тактика олимпийских парусных гонок. / О.А. Ильин, М.: ВФПС, 2008 г. – 136 с.
21. Теория и методика физического воспитания (в 2-х тома.х). Под ред. Л.П.

Матвеева и А. Д. Новикова. М., ФиС, 1976.

22. Теория спорта (под ред. д-ра Платонова В.Н.). Киев, «Вища школа», 1987.

23. Твайнэйм Э. Стартовать, чтобы побеждать. М., ФиС, 1979.

24. Учение о тренировке (под ред. д-ра Дитриха Харрс). Пер. с нем.. М., ФиС, 1971.

25. Чумаков А.А. Школа парусного спорта М., ФиС, 1981.

26. Школа яхтенного рулевого (Григорьев Н.В. и др.) М., ФиС, 1987.

27. Школа яхтенного капитана (сост. Леонтьев Е.П.) М., ФиС, 1983.

28. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. М., ФиС, 1971.

29. Проктор Я. Ветер, волнение, течения. М., ФиС, 1976.

### **Информационные образовательные ресурсы, в том числе цифровые образовательные ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>).

3. Официальный сайт Федерации парусного спорта России (<http://www.rusyf.ru>).

4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>).

5. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства (<http://www.wada-ama.org>).

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России (<http://www.roc.ru/>).

7. Официальный сайт Международного олимпийского комитета (<http://www.olympic.org/>)

8. Симулятор настройки положения парусов (англ. яз.) [http://ecole-de-voile.ru/?page\\_id=444](http://ecole-de-voile.ru/?page_id=444)

9. Тренажер "Играем в правила" (на русском языке) <http://game.finckh.net/indexrus.htm>



Приложение № 1  
к программе

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Наименование мероприятий	Участники	Сроки проведения
1	Поздравление мужчин коллектива, мужчин-ветеранов спорта с поздравительными открытками в честь Дня защитника Отечества	Тренеры-преподаватели, обучающиеся-спортсмены	февраль
2	Участие обучающихся-спортсменов в месячнике оборонно-массовой и спортивной работе	Тренеры-преподаватели, обучающиеся-спортсмены	С 1 февраля по 25 февраля
3	Поздравление женщин коллектива, ветеранов спорта с поздравительными открытками с международным женским днем-8 марта	Тренеры-преподаватели, обучающиеся-спортсмены	март
4	Участие обучающихся-спортсменов в экологических субботниках	Тренеры-преподаватели, обучающиеся-спортсмены	Апрель-май

5	Участие обучающихся-спортсменов в городских мероприятиях, посвященных Дню победы	Тренеры-преподаватели, обучающиеся-спортсмены	Май
6	Проведение спортивно-массовых мероприятиях, посвященных Дню защиты детей	Тренеры-преподаватели, обучающиеся-спортсмены	1 июня
7	Участие обучающихся-спортсменов в городских мероприятиях, посвященных Дню физкультурника	Тренеры-преподаватели, обучающиеся-спортсмены	Август
8	Работа по профилактике ДТП и противопожарная безопасность	Тренеры-преподаватели, обучающиеся-спортсмены	сентябрь
9	Поздравление ветеранов спорта с поздравительными открытками в честь Дня пожилых. Поздравление на дому	Тренеры-преподаватели, обучающиеся-спортсмены	1 октября
10	Проведение бесед по профилактике ПДД, антитеррористической безопасности	Тренеры-преподаватели, обучающиеся-спортсмены	ноябрь

Приложение № 2  
к программе

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственн ый за проведение мероприятий	Сроки проведен ия
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер- преподавател ь	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственн ый за антидопингов ое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом  «Запрещенны й список»)		тренер- преподавател ь  75	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственн ый за антидопингов ое обеспечение	По назначени ю
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  Ссылка на обязательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net/">https://newrusada.triagonal.net/</a>		76  обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
		«Виды нарушений		

	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс:		обучающийся	1 раз в год
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

Приложение  
к программе №3

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 134/200</b>		
	История возникновения парусного спорта и его развитие	≈ 13/ 20	январь-февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Прикладное значение парусного спорта в истории современного открытия мира, технические и культурные завоевания мира. Возникновение парусного спорта. Первые яхты, первые парусные гонки. Олимпийское движение. Олимпийские классы яхт. Спорт в России. Спортивные разряды. Всероссийская федерация парусного спорта. Подготовка яхтенных рулевых.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/ 20	февраль - март	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. Физическая подготовка спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой	≈ 13/ 20	в течении года	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и

	и спортом			подростков. Медицинский контроль. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям парусным спортом.
	Закаливание организма	≈ 13/20	в течении года	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	март, апрель, май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Контроль и самоконтроль спортсмена. Планирование тренировки с участием тренера-преподавателя и самостоятельно. Дневник спортсмена. Личные качества спортсмена: желание, трудолюбие, обучаемость, дисциплинированность, коммуникабельность, ответственность. Психологическая подготовка. Развитие волевых качеств.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май июнь	Правила поведения и техника безопасности на тренировках и соревнованиях по парусному спорту. Экипировка яхтсмена. Изучение правил поведения на воде. Инструкция по безопасности плавания. Элементарные правила постановки парусов при различных курсах яхты относительно ветра..
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь, июль	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности судей по виду спорта . Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по парусному спорту.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	в течении года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	май, июнь, июль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Специальная одежда и обувь; выбор одежды в зависимости от погодных и ветровых условий. Спасательные принадлежности: проверка и умение их правильно

				надевать и застегивать.
	Антидопинговые мероприятия	≈ 14/ 20	декабрь и по назначению	Реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Ежегодное онлайн обучение на сайте РУСАДА
	Техника безопасности		В течении года	Правила поведения и техника безопасности на тренировках и соревнованиях по парусному спорту. Экипировка яхтсмена. Изучение правил поведения на воде. Инструкция по безопасности плавания. Элементарные правила постановки парусов при различных курсах яхты относительно ветра.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 620/995		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/ 107	в течении года	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	январь, февраль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b> Задачи международной (World Sailing) и Всероссийской (ВФПС) федераций парусного спорта. Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС), Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), требования к уровню спортивной квалификации по парусному спорту (спортивные разряды и звания).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/ 107	в течении года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса, его значение. Правила самоконтроля. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Ведение дневника самоконтроля. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения



				занятий.
Основы физиологии спортивной тренировки	≈ 70/ 107	в течении года	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Строение и функции организма человека. Развитие разных физических качеств с учетом возраста. Повышение работоспособности организма. Аэробный и анаэробный режим работы спортсмена. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях парусным спортом. Регулирование веса тела спортсмена. Питание в период соревнований.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/ 107	в течении года	Планирование спортивной тренировки. Развитие специальной выносливости яхтсмена, средства и методы.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/ 107	в течении года	Пограничный и административный режим плавания спортивных парусных судов в Российской Федерации, в зарубежных странах. Основы метеорологии: атмосфера, температура, давление. Ветер и причины его образования. Местные ветры и бризы. Циклоны и антициклоны. Их возникновение и влияние на погоду. Метеорологические приборы: барометр, барограф, анемометр, термометр. Визуальное предсказание погоды по местным признакам. Пользование моделями метеорологических прогнозов. Правила пользования материальной частью в тренировочном процессе. Навигация. Форма Земли. Основные точки и круги на земном шаре. Меры длины и расстояний, применяемые в морском деле и судовождении. Видимый горизонт и его деление на румбы и градусы. Средства навигационного ограждения: маяки, буи, огни, знаки, вехи, бакены, створы. Лоция. Общее понятие о лоции. Лоция разрешенного района плавания. Гоночный компас, средства GPS-навигации (устройство, принцип работы), использование во время	

				гонки. Межсезонная работа с материальной частью.
	Психологическая подготовка	≈60/106	февраль, март, апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Психологическая подготовка. Влияние тренировочного процесса на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Методы преодоления негативного влияния внешних факторов (панические настроения, чувство страха перед стихийными условиями).
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	май, июнь, июль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для парусного спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	январь, февраль, март	Регламент организации и проведения соревнований по парусному спорту в Российской Федерации: Положение о соревнованиях. Гоночная инструкция. Правила парусных соревнований (ППГ). Основные разделы и правила. Правила парусных соревнований (ППГ). Полномочия спортсмена и его представителя на соревнованиях. Зрительные сигналы на соревнованиях. Определение результатов соревнований. Система наказаний за нарушение правил. Протесты на действия соперников и судей. Требование о восстановлении результата. Планирование календаря соревнований и участия в них. Анализ результатов соревнований.
	Антидопинговые мероприятия	~ 20/35	декабрь и по назначению	Реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Ежегодное онлайн обучение на сайте РУСАДА
	Техника безопасности		в течении года	Правила поведения и техника безопасности на тренировках и соревнованиях по парусному спорту. Экипировка яхтсмена. Изучение правил поведения на воде. Инструкция по безопасности плавания. Элементарные правила постановки парусов при различных курсах яхты относительно ветра.
Этап совершенство	<b>Всего на этапе совершенствования</b>	<b>≈ 1240</b>		

вания спортивного мастерства	<b>спортивного мастерства:</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь, февраль, март	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/неотренированность	≈ 200	в течении года	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	в течении года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	в течении года	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	в течении года	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	в течении года	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; Рекомендации спортивных

				диетологов. Гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Теория технико-тактической подготовки			Требования к оборудованию (ограничения, обмер) на спортивных соревнованиях, требования к инвентарю и спортивной экипировке в учебно-тренировочном процессе. Метеорология. 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 акватории, 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. Изучение лоции акватории мест проведения всероссийских спортивных соревнований. Сигнализация и средства связи. Средства оповещения о запрещении выхода и входа. Сигналы штормового предупреждения. Изучение компьютерных программ в парусном спорте: моделирование гонки с учетом тактики на дистанции, особенностей акватории, гидрометеорологических условий, анализ результатов, выводы.
	Антидопинговые мероприятия	~ 40	декабрь и по назначению	Реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Ежегодное онлайн обучение на сайте РУСАДА
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 640		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	январь, февраль, март	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	≈ 120	ноябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. Состояние и развитие парусного спорта в регионе. География парусного спорта. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	в течении года	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	в течении года	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	≈ 120	в течении года	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. 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
	Теория технико-тактической подготовки			Техника спортивных дисциплин и классов парусного спорта и ее совершенствование. Терминология в парусном спорте. Основные понятия о технике. Основные данные в технике парусного спорта. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки обучающегося.
	Антидопинговые мероприятия	~ 40	декабрь и по назначению	Реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, Ежегодное онлайн обучение на сайте РУСАДА

