

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования  
«Город Архангельск» «Детско-юношеская спортивная школа «Парусный центр «Норд»  
имени Ю.С. Анисимова.

Утверждаю директор  
МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «Норд»

им. Ю.С. Анисимова

А.Г. Осколкес

«29»  20 17г.



**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа  
по парусному спорту.**

**Начальная подготовка.**

Архангельск, 2017.

## **ОДОБРЕНА**

Педагогическим советом  
МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «Норд»  
им. Ю.С. Анисимова,  
протокол № 13 от 29.12.2017г.

### **Название программы:**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по парусному спорту. Начальная подготовка.

### **Организация-разработчик:**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования «Город Архангельск» «Детско-юношеская спортивная школа «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова.

### **Автор-составитель:**

Телюкина Татьяна Владимировна - заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова.

### **Рецензенты:**

Харьговский Андрей Викторович – Председатель Региональной общественной организации «Федерация парусного спорта Архангельской области», мастер спорта России по парусному спорту.

Кожевников Константин Николаевич – Председатель «Федерации парусного спорта города Архангельска», мастер спорта России по парусному спорту.

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>5</b>
1.1	<i>Отличительные особенности парусного спорта.....</i>	<i>6</i>
1.2	<i>Специфика организации обучения, структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.....</i>	<i>7</i>
<b>2.</b>	<b>Учебный план.....</b>	<b>8</b>
<b>3.</b>	<b>Методическая часть.....</b>	<b>11</b>
3.1	<i>Теоретическая подготовка.....</i>	<i>11</i>
3.1.1	<i>Инструктажи.....</i>	<i>11</i>
3.1.2	<i>Гигиена.....</i>	<i>12</i>
3.1.3	<i>Программа «Юный рулевой»– для групп начальной подготовки 1 года обучения.....</i>	<i>12</i>
3.1.4	<i>Правила соревнований. Тактика гонок. Настройка яхты.....</i>	<i>14</i>
3.1.4.1	<i>Правила парусных гонок.....</i>	<i>14</i>
3.1.4.2	<i>Тактика гонок.....</i>	<i>15</i>
3.1.4.3	<i>Теоретические основы настройки яхты.....</i>	<i>15</i>
3.1.5	<i>Специальная теоретическая подготовка.....</i>	<i>16</i>
3.1.5.1	<i>Элементы гидродинамика парусной яхты.....</i>	<i>16</i>
3.1.5.2	<i>Элементы аэродинамики паруса.....</i>	<i>16</i>
3.1.5.3	<i>Подготовка парусных саней.....</i>	<i>16</i>
3.1.5.4	<i>Метеорология гоночной дистанции.....</i>	<i>16</i>
3.2	<i>Практическая подготовка.....</i>	<i>16</i>
3.2.1	<i>Общая физическая подготовка.....</i>	<i>16</i>
3.2.2	<i>Специальная физическая подготовка.....</i>	<i>18</i>
3.2.3	<i>Специальная подготовка.....</i>	<i>19</i>
3.2.3.1	<i>Техническая подготовка.....</i>	<i>19</i>
3.2.3.2	<i>Тактическая подготовка.....</i>	<i>20</i>
3.2.3.3	<i>Настройка яхты.....</i>	<i>21</i>
3.2.4	<i>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.....</i>	<i>21</i>
3.2.5	<i>Работа с материальной частью.....</i>	<i>21</i>
3.3	<i>Техника безопасности в процессе реализации Программы начальной подготовки.....</i>	<i>22</i>
3.4	<i>Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....</i>	<i>22</i>
<b>4.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>23</b>
4.1	<i>Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.....</i>	<i>23</i>

<b>4.2</b>	<b><i>Требования промежуточной и итоговой аттестации программы.....</i></b>	<b>23</b>
<b>4.3</b>	<b><i>Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы начальной подготовки.....</i></b>	<b>24</b>
<b>5.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>25</b>
<b>5.1</b>	<b><i>Список литературы:.....</i></b>	<b>25</b>
<b>5.2</b>	<b><i>Перечень Интернет-ресурсов:.....</i></b>	<b>25</b>

## **1. Пояснительная записка.**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования «Город Архангельск» «Детско-юношеская спортивная школа «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова является учреждением дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, которое в соответствии с лицензией и Уставом реализует образовательную деятельность в области физической культуры и спорта.

Программа начальной подготовки разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённые приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт, утверждённый приказом № 730; Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 696 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт”;

Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования муниципального образования «Город Архангельск» «Детско-юношеская спортивная школа «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по парусному спорту. Начальная подготовка. (далее – Программа начальной подготовки) направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в парусном спорте; подготовку к успешному освоению Программы; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта по начальной специализации.

Программа начальной подготовки рассчитана на детей, подростков, юношей и девушек.

Учащийся должен овладеть техникой и тактикой парусного спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

На всём этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития занимающихся посредством занятия парусным спортом.

Основными задачами реализации Программы начальной подготовки являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа начальной подготовки направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка учащихся к сдаче норм ГТО;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Система предпрофессиональной программы по парусному спорту представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, теоретической подготовке, специализированной подготовке, связанной с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

### ***1.1 Отличительные особенности парусного спорта.***

Парусный спорт – вид спорта по управлению специальным техническим средством – яхтой, в природной среде, при различной силе ветра и состоянии водной поверхности. Умение управлять силой природы, использовать ее с пользой для себя - основа парусного спорта.

Этот вид спорта предусматривает противоборство на водной акватории двух или более членов спортивных команд (экипажей), выступающих на стандартных парусных судах (яхтах, парусных досках) или устройствах и предполагает достаточно высокий уровень технической подготовки участников тренировки или соревнований. Яхты делятся на классы в зависимости от их характеристик: типа паруса, ширины и длины судна. Спортивные соревнования по парусному спорту, регаты, состоят из серии гонок на ограниченной дистанции для судов разных классов.

Парусный спорт - олимпийский вид спорта, подготовка спортсмена в котором требует, наряду с общепринятыми формами спортивной тренировки, усвоения значительного объема теоретических знаний, необходимых для успешного управления спортивным парусным судном и умения использовать условия внешней среды с максимальной для достижения спортивного результата эффективностью.

Для успешного освоения всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высокого уровня подготовки в современном парусном спорте, все большее значение приобретает формирование и развитие специальных личностных качеств спортсмена.

В связи, с чем основное значение приобретают, развитие скоростных способностей, мышечной силы, вестибулярной устойчивости, выносливости, гибкости и координационных способностей спортсменов.

### **1.2 Специфика организации обучения, структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.**

Особенностями осуществления образовательной деятельности по Программе являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа учащихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Срок реализации «Дополнительной предпрофессиональной программы по парусному спорту. Начальная подготовка» составляет 3 года начальной подготовки.

Зачисление поступающих в МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова на обучение по Программе начальной подготовки, оформляется распорядительным актом образовательной организации на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии, согласно «Положения о порядке приема, перевода и отчисления учащихся МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова».

Программа начальной подготовки составляет один из этапов дополнительной предпрофессиональной программы по парусному спорту и рассчитана на период обучения на этапе начальной подготовки.

**Таблица 1 Минимальное количество детей в группах.**

Этапы спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации (3-5 года)	-	-	-
	Начальной специализации (1-2 года)	-	-	-
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	10	20	10
	До одного года	12	25	9

## 2. Учебный план.

Тренировочная работа по Программе начальной подготовки проводится круглогодично на основании данной Программы начальной подготовки из расчёта 42 недели в году.

**Таблица 2. Продолжительность и объёмы реализации Программы начальной подготовки по предметным областям в учебном году.**

	группа начальной подготовки		
	1 года обучения	2 года обучения	3 года обучения
<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
инструктажи	3	3	3
гигиена	2	3	3
программа "Юный рулевой"	34		
правила соревнований/тактика гонок		15	14
специальная теоретическая подготовка		12	10
разбор тренировок/гонок		5	8
<b><i>Практическая подготовка.</i></b>	<b>213</b>	<b>312</b>	<b>312</b>
общая физическая подготовка	75	64	60
специальная физическая подготовка	39	58	60
специальная подготовка (техническая, тактическая подготовка, настройка яхты)	67	118	120
участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	11	23	23
работа с матчастью	21	49	49
Часы	<b>252</b>	<b>350</b>	<b>350</b>



**Таблица 3. Учебно-методический план группы начальной подготовки 1 года обучения.**

	группы начальной подготовки 1года.												Часы
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>39</b>
инструктажи	1				1						1		3
гигиена	1				1								2
программа "Юный рулевой"	6	8	8	4	6	2							34
<b>Практическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>29</b>	<b>213</b>
общая физическая подготовка	6	12	12	4	2	4	4	4	5		6	16	75
специальная физическая подготовка	6	4	4	5	2	2	2	2	4		4	4	39
специальная подготовка (техническая, тактическая подготовка, настройка яхты)					4	13	16	18	11			5	67
участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика						2	4	3				2	11
работа с матчастью					8	2	2	2	4		1	2	21
	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>29</b>	<b>252</b>
<b>месяцы</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	

**Таблица 4. Учебно-методический план группы начальной подготовки 2 года обучения.**

	группы начальной подготовки 2 года.												Часы
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>38</b>
инструктажи	1				1						1		3
гигиена	1				1						1		3
правила соревнований/тактика гонок	2	4	6	1								2	15
специальная теоретическая подготовка	2	2	2			1	1	1			3		12
разбор тренировок/гонок						2	1	1				1	5
<b>Практическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>35</b>	<b>312</b>
общая физическая подготовка	7	8	10	3	6	4	4	4	4		6	8	64
специальная физическая подготовка	7	8	8	2	3	4	4	4	5		5	8	58
специальная подготовка	6	2	8	2	9	21	19	22	19			10	118

Дополнительная предпрофессиональная программа по парусному спорту.  
Начальная подготовка.

(техническая, тактическая подготовка, настройка яхты)													
участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		4	2	2		3	6	3				3	23
работа с матчастью				8	14	3	3	3	10		2	6	49
	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>38</b>	<b>350</b>
<i>месяцы</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	

Таблица 5. Учебно-методический план группы начальной подготовки 3 года обучения.

	группы начальной подготовки 3 года.												Часы
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>38</b>
инструктажи	1				1						1		3
гигиена	1				1						1		3
правила соревнований/тактика гонок	2	4	6	1								1	14
специальная теоретическая подготовка	2	2	2			1					3		10
разбор тренировок/гонок						2	2	2				2	8
<b>Практическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>35</b>	<b>312</b>
Общая физическая подготовка	7	8	10	5	4	2	4	2	4		6	8	60
специальная физическая подготовка	7	8	8	2	5	4	4	4	5		5	8	60
специальная подготовка (техническая, тактическая подготовка, настройка яхты)	6	2	8		9	23	19	24	19			10	120
участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		4	2	2		3	6	3				3	23
работа с матчастью				8	14	3	3	3	10		2	6	49
	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>38</b>	<b>350</b>
<i>Месяцы</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	

### **3. Методическая часть.**

#### **3.1 Теоретическая подготовка.**

##### **3.1.1 Инструктажи.**

3.1.1.1 До начала занятий (2 раза в год) все тренеры-преподаватели проходят инструктаж по охране труда, о чём ставят роспись в «Журнале регистрации инструктажа по охране труда».

3.1.1.2 Все занимающиеся (3 раза в год) должны под расписку ознакомиться с «Правилами поведения обучающихся в ДЮСШ, инструкциями по технике безопасности, оформлением регистрации выхода на воду, местной лодией.

3.1.1.3 К занятиям по Программе допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья. К практическим занятиям на воде допускаются обучающиеся умеющие плавать.

3.1.1.4 Каждый занимающийся, выходящий на воду, обязан надеть исправное индивидуальное средство спасения.

3.1.1.5 Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным расписанием занятий в присутствии тренера-преподавателя, ответственного за данную группу. Во время тренировки на воде тренер-преподаватель должен находиться на исправном катере, обеспечивающем наблюдение и безопасность.

3.1.1.6 Во время занятий на берегу, тренер-преподаватель обязан непрерывно присутствовать от начала до конца занятия. Особое внимание вопросам техники безопасности. При проведении субботников, авральных работ, спуске и подъеме яхт необходимо более жесткое соблюдение техники безопасности.

3.1.1.7 Спасательный катер должен управляться лицом, имеющим соответствующие права на управление катером данного типа. Кроме того, катер должен быть обеспечен комплектом необходимых спасательных принадлежностей: спасательными приборами сверх численности экипажа, бросательным концом, отпорным крюком, медицинской аптечкой.

3.1.1.8 Тренировочные занятия разрешается проводить только при исправной материальной части, о чем должен быть составлен акт технического состояния спортивной яхты.

3.1.1.9 Тренер-преподаватель обязан лично удостовериться в правильном заполнении всех граф в журнале регистрации выхода и прихода яхт. По окончании занятий на воде тренер-преподаватель обязан убедиться в приходе всех его обучающихся на базу.

3.1.1.10 В аварийных случаях каждая яхта, находящаяся ближе остальных к аварийной яхте, должна предложить ей свою помощь до прихода катера с тренером-преподавателем или другого спасательного судна.

3.1.1.11 Экипаж аварийной яхты ни в коем случае не должен покидать свою яхту за исключением того, когда яхта тонет или спасатель берет на борт экипаж аварийной яхты.

3.1.1.12 При оказании помощи старшим является рулевой спасающего судна, его указания выполняются беспрекословно.

3.1.1.13 Обо всех случаях нарушения техники безопасности, несчастных случаях, травмах, поломках необходимо первым делом известить администрацию ДЮСШ «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова.

##### *Безопасность занятий на воде.*

Изучение действующих в районе занятий правил плавания, порядок выхода и захода в гавань, опасные зоны плавания. Навигационная обстановка в районе «Парусного центра «Норд».

Необходимые условия при проведении занятий на воде:

- обеспечение каждого занимающегося исправными спасательными принадлежностями;
- проверка исправности необходимого снабжения, правильности вооружения яхты;
- проведение занятий только на исправной материальной части;
- наличие исправных спасательных плавсредств, готовых к немедленному использованию;
- обязательная запись в вахтенном журнале на выход.

Ответственность при проведении занятий возлагается на тренера-преподавателя или любое другое лицо, проводящее занятия.

### **3.1.2 Гигиена.**

#### *Общая гигиена.*

Общий режим дня. Режим питания; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры. Использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребления спиртных напитков.

#### *Гигиена занятий по физической подготовке.*

Требования к помещениям: освещенность, влажность, температура. Требования к форме занимающегося: одежда, обувь. Гигиенические требования к снарядам и оборудованию. Показания и временные противопоказания к занятиям по ФП. Гигиена занятий в бассейне.

#### *Гигиена на яхте.*

Во время дневной тренировки: требования к спецформе, обуви; требования к спасательным приборам. В многодневном походе: требования к спецодежде, спасательным приборам и приспособлениям. Режим труда и отдыха на переходе; режим питания; личная гигиена. Выбор одежды при занятиях на зимнем виндсерфинге.

#### *Судовая гигиена.*

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

### **3.1.3 Программа «Юный рулевой» – для групп начальной подготовки 1 года обучения.**

#### *Введение.*

Краткий очерк развития парусного спорта в России. Первые российские яхт-клубы. Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России. Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания. История Парусного центра «Норд» им. Ю.С. Анисимова, знаменитые члены яхт-клуба и яхты; Правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба.

#### *Классификация парусных яхт.*

Длина, ширина, осадка, площадь парусности оптимист, кадет, луч-м, луч. Гафельное, шпринтовое, бермудское вооружение. Кэт. Шлюп

#### *Устройство и вооружение яхт.*

Нос, корма, борт, палуба, банка, степс, пятнерс, топ тимберс, скула, Шверт, швертколодец, резинка шверта, Перо руля, стопор, шкворень, рулевая машинка, удлинитель, румпель, рулевая петля, Мачта, гик, шпринт, спинакер-гик,нок, топ, шпор, ликпаз, роульс, оковки, ванты, штаг, усы гика, название углов/шкаторин, люверс, боут, булинь, лат-карман, лата, полотнище, номер, окно, колдунки, фалы, шкоты, брас, оттяжка гика, штаг, ванты.

#### *Такелажное дело:*

Прямой, рифовый, восьмёрка, двойная восьмёрка, шкотовый, брам-шкотовый, штык, штык со шлагом, буксирный, рыбацкий, рыбацкий штык, рыбацкий огон, беседочный, двойной беседочный, выбленочный, задвижной штык, стопорный на тресе, затяжная марка, английская шнуровка.

#### *Основы теории парусной яхты.*

Направление - стороны света, скорость - м/с, узлы, порывы, шквалы, неустойчивый. Флюгер. Что показывает барометр. Барометр падает/растет. Шквальное облако. Направление движение грозы. Приметы. Рябь. Четверостишья.

#### *Управление яхтой в различных условиях.*

Бейдевинд, Галфинд, бакштаг, фордевинд. Левентик. Правый/левый галс. значение терминов «увалить», «привестись»; « на ветре», «под ветром». Порядок постановки паруса на оптимисте при слабом, среднем, сильном ветре. Последовательность выполнение поворота оверштаг/фордевинд.

#### *Управление яхтой в различных условиях.*

Действия и маневры при отходе/подходе к бую. Действия и маневры при отходе/подходе к бону.

*Особые случаи плавания.*

Подход к упавшему за борт с поворотом оверштаг/фордевинд. Способы буксировки оптимиста: за швартовый, за банку, крепление буксируемого за ремни. Действия при опрокидывании/при постановке и после постановки оптимиста.

*Правила плавания и связи.*

Расхождения яхт: Правый/левый галс. Подветренный/наветренный. Обгоняемый/обгоняющий. Расхождение судов: помеха справа, пересечение курса судам с механическим двигателем в разрешенной акватории(на примере маломерного судно, до 50 м, более 50м, баржа, плотовод). Звуковые сигналы при маневрировании. Дневные знаки судов: на якоре/затрудненные возможностью маневрировать/буксировке/под парусом и под мотором. Запреты на выход: разрешение на выход, погодные условия, снабжение яхты. Подготовка яхты класса Оптимист к выходу. Изучаемый район плавания: о.Шилов - разделительный буй у базы МЧС - о.Мосеев-о.Шилов.

***План теоретических занятий по программе подготовки «ЮНЫЙ РУЛЕВОЙ».***

	<i>тема занятия</i>	КОЛ. ЧАСОВ
<i>Введение</i>		
1	Краткие сведения по истории парусного спорта	1
<i>Классификация парусных яхт.</i>		
2	Основные размеры швертбота (оптимист, кадет, луч-м, луч)	0,5
3	Типы вооружения яхты с одним парусом и с двумя (гротом и стакселем)?	0,5
<i>устройство и вооружение яхт.</i>		
4	Название частей швертбота (оптимист, кадет)	2
5	Швертовое устройство яхты оптимиста.	0,5
6	Рулевое устройство швертбота оптимиста.	1
7	Рангоут яхты оптимист, кадета.	0,5
8	Устройство мачты яхты оптимист, кадет (название ее частей).	0,5
9	Название частей паруса. Оптимиста.	1
10	Бегучий и стоячий такелаж «Кадета».	0,5
<i>Такелажное дело.</i>		
11	прямой, рифовый, восьмёрка, двойная восьмёрка, шкотовый, брам-шкотовый,	2
12	штык, штык со шлагом, буксирный, рыбацкий, рыбацкий штык	2
13	рыбацкий огон, беседочный, двойной беседочный, выбленочный,	2
14	задвигной штык, стопорный на тросе, затяжная марка ,английская шнуровка.	2
<i>Основы теории парусной яхты</i>		
15	Ветер. Его признаки. Единицы измерения. Флюгер.	1
16	Барометр. Приметы ухудшения погоды/приближения шквала. Действия во время шквала.	1
<i>Управление яхтой в различных условиях</i>		
17	Курсы яхты относительно ветра. Правый и левый галс.	1,5
18	Значение «увалить», «привестись»;« на ветре», «под ветром»	0,5

1		1
9	Порядок постановки паруса на оптимисте.	1
2		1
0	Выполнение поворота оверштаг/фордевинд.	1
<i>Отход от места стоянки и подход к нему.</i>		
2		1
1	Отход/ подход от буя.	1
2		1
2	Отход/подход отход к бону.	1
<i>Особые случаи плавания</i>		
2		1
3	Человек за бортом.	1
2		1
4	Действия экипажа при опрокидывании швертбота. Буксировка оптимиста	1
<i>Правила плавания и связи</i>		
2		0,5
5	Правила расхождения парусных судов.	0,5
2		0,5
7	Правила расхождения судов с механической установкой.	0,5
2		1
6	Звуковые сигналы/дневные знаки судов с механической установкой при маневрировании.	1
2		1
8	Случаи запрета на выход из гавани. Подготовка яхты к выходу из гавани.	1
2		1
9	Лоция разрешенного района плавания. Правила плавания в разрешенном районе.	1
3		2
0	Подготовка к экзамену	2
Сдача экзамена:		2
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

### **3.1.4 Правила соревнований. Тактика гонок. Настройка яхты.**

#### **3.1.4.1 Правила парусных гонок.**

*Общее.* Назначение правил парусных гонок, что относится к понятию "правила". Действующие правила парусных гонок. Международные и национальные, положения о соревнованиях, гоночные инструкции, национальные правила пользования водными путями, предписания местных властей и руководства яхт-клуба.

*Организация гонок.* Основные типы дистанций парусных гонок: олимпийские, свободные, типы олимпийских дистанций; старты, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции. Права гоночного комитета.

Права и обязанности гонщиков. Участники соревнований. Мандатная комиссия, спортивные, квалификационные и прочие документы, предоставляемые в комиссию. Запрещенные соревнования, запрещенные средства (допинги). Экологические требования к организаторам и участникам соревнований.

*Сигналы.* Виды сигналов и их назначение на старте и в ходе гонки. Порядок стартов, фальшстарты: индивидуальные и общие. Действия фальшстартовавшей яхты.

Действия, запрещенные в гонке: пампинг, рокинг, скалинг, повторяющиеся повороты, отталкивание от других яхт. Разрешенные действия: глиссирование, серфинг.

Понятие об одиночной гонке и серии гонок (регате). Типы гонок: гонки флота, матчевые гонки, гонки на большие расстояния, гонки монотипов, классные гонки и гонки с гандикапом.

Результат соревнований. Система подсчета очков, очки за различные нарушения (фальстарт, дисквалификация), выброс худшей гонки.

*Основные правила расхождения* (Часть 2 ППГ): правый-левый галс: наветренный - подветренный; чисто впереди - чисто позади. Возможности и ограничения яхты, имеющей право дороги.

*Правила при огибании знаков и прохождении препятствий* (ППГ 18). Огибание наветренного знака, огибание с полного на полный курсы, огибание подветренного знака. Прохождение финишных знаков. Права и обязанности яхт, имеющих право дороги и обязанных уступить дорогу, яхт наружной и внутренней. Особенности прохождения стартовых знаков.

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

*Зрительная и звуковая сигнализация на старте/финише и в ходе гонки*. Особенности применения правил с использованием флагов I, Z, U, черного флага. Понятия отложенной и прекращенной гонок и зрительная/звуковая сигнализация. Индивидуальный и общий фальстарты: зрительная и звуковая сигнализация. Действия гонщика в случае фальстарта.

*Главные правила на лавировке*. Понятие права дороги и как уступать дорогу. Правый - левый галс, наветренный - подветренный, поворот оверштаг, поворот оверштаг от препятствия.

*Правила на полных курсах*. Правила обгона, наветренный - подветренный.

*Правила при огибании знаков*. Связанность, чисто позади - чисто впереди, внутренний - наружный, понятия "места" и "уступить дорогу".

*Правила «средства движения»* (ПГТГ-42). Запрещенные действия: пампинг, рокинг, учинг, скаллинг, повторные повороты. Разрешенные действия. Понятия глиссирования и серфинга. Особенности разрешенных действий и правила классов. Действия рулевого в случае нарушения правила - 42. Особенности протестов по правилам «Средства движения».

*Протест*. Порядок подачи протеста (флаг, оклик), оформление протестового бланка. Протестовый комитет (жюри). Стороны протеста. Процедура рассмотрения протеста.

*Протест в парусных гонках*. Условия заявления, порядок подачи и стратегия поведения при рассмотрении протеста. Протест как естественное и обусловленное правилами средство защиты гонщика. Типичные ситуации, когда подача протеста является необходимой или предпочтительной. Действия рулевого, подающего протест: оклик, предъявление протестового флага, обращение внимания свидетелей. Методы запоминания необходимого объема сведений о протестовой ситуации: до инцидента, во время и сразу же после него. Действия опротестованного рулевого: контр-протест или исполнение штрафа. Техника и условия исполнения штрафа (поворот на 720 градусов), привлечение внимания свидетелей.

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

*Правила соревнований в классе зимний виндсерфинг*. Определение класса. Дисциплины, расстояние, старт. Основные правила безопасности. Гоночные правила. Минимальный ветер.

### **3.1.4.2 Тактика гонок.**

*Основные понятия*. Определение тактики и ее значение в гонке. Дистанция, понятие "лэйлайн", ось лавировки, надлежащий курс.

*Ветровая тактика*. Расчет прохода лавировки и полных курсов в зависимости от направления и характера ветра: при постоянных, маятниковых ветрах, при крупных -заходах, обработка -заходов и отходов. Тактика в зависимости от других особенностей дистанции: удаленность от берега, течения, характер волны, расстояние между знаками.

*Взаимодействие с противником.* Взаимодействие яхт на ходу. Виды тактических позиций: верная подветренная позиция, позиция жесткого контроля. Жесткий и свободный контроль: их преимущества и недостатки. Техника установления и удержания контрольных позиций. Контрприемы: уход от контроля, переход от защиты к атаке.

*Взаимодействие с флотом.* Типичное распределение флота на различных участках гонки. Выбор оптимальной позиции относительно флота, выбор тактики в условиях скупенности флота на старте, при огибании знаков и на полных курсах.

### **3.1.4.3 Теоретические основы настройки яхты.**

Парус и рангоут. Взаимодействие паруса и мачты; мачта и стоячий такелаж. Связка: парус-мачта-стоячий такелаж. Парус и бегучий такелаж. Основные "рычаги" управления формой паруса: оттяжка гика, грота-шкот, оттяжка передней шкаторины; работа погонов стаксель и гикашкотов; оттяжка галсового угла (оттяжка Каннингхэма). Влияние наклона мачты на работу паруса и возможности управления наклоном. Основные параметры настройки паруса перед выходом на воду в зависимости от силы и особенностей ветра, состояния водной поверхности, ожидаемых изменений погоды в ходе гонки. Основные способы подстройки паруса на воде, в ходе гонки. Методика настройки яхты на предельные ходовые качества при работе в парах (со спарринг-партнером).

### **3.1.5 Специальная теоретическая подготовка.**

#### **3.1.5.1 Элементы гидродинамика парусной яхты.**

Силы, действующие на яхту во время движения. Виды сопротивления. Сопротивление формы. Волновое сопротивление. Понятие «волна». Образование волн. Теоретические основы глиссирования, эффект серфинга (скатывания с волны). Влияние крена на сопротивление корпуса, динамическая остойчивость.

#### **3.1.5.2 Элементы аэродинамики паруса.**

Возникновение аэродинамической силы на парусе. Парус как крыло и парус как сопротивление. Истинный и вымпельный ветры. Действие аэродинамической силы и правильная установка паруса на острых и полных курсах. Полнота формы паруса ("пузо"). Полнота паруса и ходовые особенности яхты в зависимости от силы ветра. Взаимодействие парусов; взаимодействие паруса и мачты; взаимодействие основных парусов и спинакера.

#### **3.1.5.3 Подготовка парусных саней.**

Выбор и на несение парафинов; очистка лыж; уход за лыжами; влияние угла закатовки лыж на скорость; установка шарнира на площадке:

#### **3.1.5.4 Метеорология гоночной дистанции.**

Практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции. Облачная динамика: воздушные потоки, направление, особенности распространения на поверхности воды; влияние препятствий на направление и скорость воздушного потока. Берег и дистанция: удаленность (близость) берега. Особенности местности: гористый, плоский берег, наличие условий для образования мощных бризов и их влияние на ветровой поток на дистанции.

Ветер и яхта. Понятие о заходе и отходе ветра. Типы заходов и тактика: постоянные, нарастающие, уступающие, стохастические (беспорядочные). Методы определения изменений направления ветра: механические ветроуказатели, зрительная и тактильная ориентировка ("Чувство ветра"). Выбор тактики в зависимости от типа захода.

Течения. Влияние течения на скорость и направление движения яхты. Простейшие методы измерений течения на дистанции.

Анализ акватории гонок. Практические методы получения значимой информации о дистанции предстоящих гонок; простейшие методы фиксирования полученных данных.



## **3.2 Практическая подготовка.**

### **3.2.1 Общая физическая подготовка.**

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

#### Упражнения с предметами:

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге, прыжки на два оборота скакалки, с поворотами, прыжки с продвижением вперед, бег со скакалкой.
- с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной; перешагивание, перепрыгивание через палку;
- с набивными мячами (вес 1 - 4 кг) - подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же - в парах;
- с гантелями (вес от 0,5 до 5 кг) - различные движения руками.

#### - Плавание:

Плавание стилем кроль на груди.

Плавание стилем кроль на спине.

Плавание стилем брас.

Плавание стилем баттерфляй.

#### Упражнения на развитие физических качеств.

#### Упражнения на развитие мышечной силы:

##### С собственным весом:

- перекладина – подтягивания различным хватом к груди и за спину; подъём ног на 90 градусов в вися; подъём ног до касания перекладины в вися;
- приседания на одной и двух ногах;
- шведская стенка – подъём ног в вися;
- подъем спины и ног лежа на животе;
- подъем ног лежа на спине;
- подъем туловища на наклонной доске.

*С отягощением:*

- со штангой - жим штанги лежа; приседания со штангой; жим штанги из-за головы; французским жим; тяга в наклоне
- с гантелями – подъем через стороны; жим лежа на скамейке; жим стоя; на бицепс; жим одной рукой 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, участие в соревнованиях на дистанциях 3-10 км, длительные переходы на лыжах (30 км и более);
- *плавание* - вольным стилем 200 - 1000 м (без учета времени);
- *дополнительно:* езда на велосипеде на длительные расстояния – 30 км и выше; гребля на лодках
- индивидуально и в паре, гребля на ялах – без учета 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 гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками;
- спортивные игры* - баскетбол, футбол, ручной мяч;
- плавание* - короткие дистанции (25 - 100 м) на время.

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 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, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;
- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

Упражнения на развитие гибкости:

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением ;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
- из положения лёжа 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.

### **3.2.2 Специальная физическая подготовка.**

Развитие специальной выносливости.

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

- *средствами физической подготовки* - имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин. в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки спортсмена, а также типичного времени прохождения лавировки для данного класса яхт; вис на руках;
- *средствами специальной подготовки* - переходы на гоночных яхтах на 10 - 20 морских миль; проведение в ударные тренировочные дни по 4 - 5 гонок на стандартной дистанции; прохождение лавировки на удлиненной дистанции двумя - тремя галсами: на лавировке –

откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести (сериями по 3 - 7 мин. за один раз);

Развитие скоростно-силовых качеств

- *средствами физической подготовки* - на тренажере - имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фала - двумя руками через блок с различными грузами; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания (кренталей) и закрепленными двумя ногами или одной ногой, руки на груди, за голову; то же - с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки-тренажера или низко натянутого линия (привстать - нырок под гик с разворотом туловища - сесть в рабочую позу откренивания), выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.);

- *средствами специальной подготовки* - прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей; частые подбирания и протравливания шкотов (выполнять сериями по 15-20 раз за один прием); повороты оверштаг и фордевинд; серии подъемов-спусков спинакера и/или поворотов фордевинд со спинакером (в средние - свежие ветра).

Развитие координации и ловкости:

- *средствами физической подготовки* - спортивные игры (преимущественно - баскетбол, футбол, ручной мяч, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых спасжилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно - в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне, или стоя на одной ноге; то же - 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.); зеркальное выполнение упражнений;

- *средствами специальной подготовки* - работа баковым на килевых яхтах; на тренировочных лодках - игра в салки на воде, игра в мяч (типа водного поло); управление яхтой "руки вперекрест"; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций (рулевой выполняет функции шкотового и наоборот); выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер «змейкой», хождение парами с одновременным выполнением маневров - приведение, уваливание, повороты и т.п.).

### **3.2.3 Специальная подготовка.**

#### **3.2.3.1 Техническая подготовка.**

*На берегу.*

Определение границ и особенностей района плавания. Определение направления ветра по ветроуказателям (флюгарки), тактильным ощущениям. Изучение правил поведения на воде, выхода на лед, инструкции по безопасности плавания. Элементарные правила установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты. Проверка парусных саней, паруса перед выходом.

*На свободной воде.*

*Посадка - основные позиции.* Правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; на двойках - правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра. На зимнем виндсерфинге: правильная стойка на площадке

парусных саней в зависимости от курса. Хождение курсом галфвинд между двумя буйками. То же - "змейкой", чередуя приведения и уваливания. Приведения до левентика и уваливания до галфвинда.

*Прием - приведение* - с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена и т. п. - с последующим уваливанием до курса галфвинд.

*Прием – уваливание* - с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг - с одновременной работой шкотами, подборанием шверта с последующим приведением до курса галфвинд; на двойках (то же - с подъемом спинакера и несением его некоторое время) - с последующим приведением до курса галфвинд.

*Прием - поворот оверштаг* - приведение до левентика и уваливание до галфвинда на другом галсе; На зимнем виндсерфинге: правильная перестановка саней на новый галс:

*Прием - поворот фордевинд* - с курса галфвинд-бакштаг уваливание до фордевинда, переброска паруса на другой борт, приведение до бакштага-галфвинда на другом галсе; на зимнем виндсерфинге: правильная работа ног на площадке саней – последовательность переступаний.

*Маневр – подход к буйку*. Подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носом лодки) и отход от него задним ходом с разворотом на галс и набором хода. Подход с подветра – подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться. То же – с наветра – подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно наветру от буйка, сдрейфовывая на него. Подход к буйку кормой – выйти наветер от буйка, вынести парус (паруса) наветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской. На зимнем виндсерфинге: расчет траектории огибания – запрещенная зона для остановки.

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

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

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

*На тренировочной дистанции.*

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

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

*Комплексный прием – прохождение курса полный бакштаг-фордевинд:* оптимальная подстройка парусов на курсе фордевинд, работа со швертом, с оттяжками: выбор крена (положительного и/или отрицательного) - выполняется в зависимости от конкретных условий: силы ветра и величины волны; то же – на двойке – техника несения спинакера на курсе фордевинд: техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения; то же – прохождение фордевинда бакштагами (включая повороты фордевинд со

спинакером) - выбор оптимальных углов в зависимости от курса к ветру и к знаку, особенностей ветровой и волновой обстановки; отработка элементов глиссирования и серфинга.

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

### 3.2.3.2 Тактическая подготовка.

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

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

*Огибание верхнего знака* (огибание левым бортом) - расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода на знак левым галсом.

*Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный* взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага; борьба за внутреннюю позицию; особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг - галфвинд. Тактика огибания знака с полного курса на полный.

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

*Огибание знака с полного курса на острый* - борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролируемую позицию непосредственно после огибания знака: тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.

*Финиш* - расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции; финиш-бросок с приведением до левентика.

### 3.2.3.3 Настройка яхты.

*Индивидуальные упражнения.* Практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подборании, потравливании шпринта (на «Оптимисте»), выборе и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выборе и потравливании оттяжки гика. Смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты. На зимнем виндсерфинге: на месте - изменение тяговых характеристик паруса при набивке по мачте/гику.

*Упражнения в парах.* То же - в парах с попеременным изменением настройки и сравнением полученного результата.

### 3.2.4 Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Год обучения	Требования в течении учебного года в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных школы.		
	просмотру	участию	судейству
Группа начальной подготовки 1-год обучения	2	-	-
Группа начальной подготовки 2-год обучения	2	Участие не менее чем в 1 х профильных спортивно массовых мероприятиях.	-

Группа начальной подготовки 3-год обучения	2	Участие не менее чем в 2х профильных спортивно массовых мероприятиях.	-
---	---	---	---

### ***3.2.5 Работа с материальной частью.***

Особенности конструкции и производства современных пластиковых яхт:

- работа со стеклотканью, стекломатами, смолами, устранение мелких дефектов, заделка швертового колодца; соединение корпуса и палубы.

Судовые работы.

Эксплуатация яхты.

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

Предсезонный осмотр и ремонт яхты (швертбота). Подготовка рангоута к навигации.

Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шлифование, покраска, лакировка.

Осмотр такелажа и постановка мачты. Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка.

Уход за парусами: правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов.

Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/тележкой

Подготовка яхты к зимнему хранению.

### ***3.3 Техника безопасности в процессе реализации Программы начальной подготовки.***

До начала занятий (3 раза в год) все тренеры-преподаватели проходят инструктаж по охране труда, о чём ставят роспись в «Журнале регистрации инструктажа по охране труда».

Все занимающиеся (3 раза в год) должны под расписку ознакомиться с «Правилами поведения учащихся в ДЮСШ, инструкциями по технике безопасности, оформлением регистрации выхода на воду, местной лодией.

К занятиям по Программе допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья. К практическим занятиям на воде допускаются учащиеся умеющие плавать.

Каждый занимающийся, выходящий на воду, обязан надеть исправное индивидуальное средство спасения.

Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным расписанием занятий в присутствии тренера-преподавателя, ответственного за данную группу. Во время тренировки на воде тренер-преподаватель должен находиться на исправном катере, обеспечивающем наблюдение и безопасность.

Во время занятий на берегу, тренер-преподаватель обязан непрерывно присутствовать от начала до конца занятия. Особое внимание вопросам техники безопасности. При проведении субботников, авральных работ, спуске и подъеме яхт необходимо более жесткое соблюдение техники безопасности.

Спасательный катер должен управляться лицом, имеющим соответствующие права на управление катером данного типа. Кроме того, катер должен быть обеспечен комплектом необходимых спасательных принадлежностей: спасательными приборами сверх численности экипажа, бросательным концом, отпорным крюком, медицинской аптечкой.

Тренировочные занятия разрешается проводить только при исправной материальной части, о чем должен быть составлен акт технического состояния спортивной яхты.

Тренер-преподаватель обязан лично удостовериться в правильном заполнении всех граф в журнале регистрации выхода и прихода яхт. По окончании занятий на воде тренер-преподаватель обязан убедиться в приходе всех его обучающихся на базу.

В аварийных случаях каждая яхта, находящаяся ближе остальных к аварийной яхте, должна предложить ей свою помощь до прихода катера с тренером-преподавателем или другого спасательного судна.

Экипаж аварийной яхты ни в коем случае не должен покидать свою яхту за исключением того, когда яхта тонет или спасатель берет на борт экипаж аварийной яхты.

При оказании помощи старшим является рулевой спасающего судна, его указания выполняются беспрекословно.

Обо всех случаях нарушения техники безопасности, несчастных случаях, травмах, поломках необходимо первым делом известить администрацию ДЮСШ «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова.

### **3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Количество тренировок в неделю	3	4

## **4. Система контроля и зачетные требования.**

Перевод учащихся на следующий этап подготовки, выпуск, осуществляется решением Педагогического совета, по итогам промежуточной и итоговой аттестации.

Учащийся из числа одаренных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку не менее 1 года и выполнивший требования итоговой аттестации Программы начальной подготовки, может быть выпущен досрочно.

Учащиеся, предоставившие документ, подтверждающий получение знака отличия по ГТО освобождаются в год получения знака отличия по ГТО от сдачи «Комплекса контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы начальной подготовки».

### **4.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.**

Промежуточная аттестация - установление уровня знаний, умений и навыков, обучаемых по отношению к объёму и содержанию Программы на текущем этапе спортивной подготовки для перевода на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация проходит в период с 1 сентября по 15 декабря текущего года, согласно утвержденного графика.

На основании требований промежуточной аттестации перевод спортсмена осуществляется решением Педагогического совета МБУ ДОД ДЮСШ «Парусный центр Норд» им. Ю.С.Анисимова, по представлению тренером-преподавателем и предъявлением:

- классификационной книжки спортсмена;
- удостоверения на право управления парусным судном (для рулевых);
- результатов сдачи нормативов по видам подготовки;
- результатов диспансеризации.

Итоговая аттестация - представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися Программы начальной подготовки.

Проходит с 1 декабря по 15 декабря, согласно утвержденного графика.

На основании требований итоговой аттестации выпуск спортсмена осуществляется решением Педагогического совета МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «Норд» им. Ю.С.Анисимова, по представлению тренером-преподавателем и предъявлением:

- классификационной книжки спортсмена;
- удостоверения на право управления парусным судном (для рулевых);

- результатов сдачи нормативов по видам подготовки.

#### 4.2 Требования промежуточной и итоговой аттестации программы начальной подготовки.

Год обучения	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Группа начальной подготовки 1-год обучения	Промежуточная аттестация: Выполнить контрольно–переводные нормативы (не менее 80%). Сдать экзамены на права «Юный рулевой».
Группа начальной подготовки 2-год обучения	Выполнить контрольно–переводные нормативы (не менее 80%). Участие не менее чем в 1 х профильных спортивно массовых мероприятиях.
Группа начальной подготовки 3-год обучения	Итоговая аттестация: Выполнить контрольно–переводные нормативы (не менее 80%). Выполнить юношеский разряд. Участие не менее чем в 2х профильных спортивно массовых мероприятиях.

#### 4.3 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы начальной подготовки. Сдача норм ГТО.

Виды испытаний		Начальная подготовка					
		9-10 лет		11-12 лет		13-15 лет	
		мальчи ки	девочк и	мальчи ки	девочк и	мальчи ки	девочк и
1	<b>скоростно-силовые/координация</b>						
	челночный бег 3х10м, сек	10,3	10,8	10	10,5	9,3	9,8
2	<b>общая выносливость</b>						
	бег 1000м (мин.,сек.)	6,3	6,5	-	-	-	-
	бег 2000 м (мин.,сек.)	-	-	10,25	12,3	9,55	12,1
3	<b>статическая выносливость</b>						
	вис на согнутых руках, подбородок выше перекладины, сек	5	5	10	10	15	15
	вис в позе откренивания №3, мин	0,5	0,5	1	1	3	3
4	<b>мышечная сила</b>						
	подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	2	-	3	-	4	-
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	7	-	9	-	9
	или отжимание, раз	9	5	12	7	-	7
	приседание на одной ноге, с опорой, правая нога/левая нога, раз	2/2	2/2	3/3	4/4	5/5	5/5
5	<b>гибкость</b>						
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол/опустится пальцами ниже уровня пальцев ног)	пальца ми	пальца ми	пальца ми	пальца ми	пальца ми	пальца ми
	встать на мостик из положения	+	+	+	+	+	+



Дополнительная предпрофессиональная программа по парусному спорту.  
Начальная подготовка.

	лежа						
6	<b>специальный норматив</b>						
	плавание в жилете, без учета времени	25 м	25 м	50 м	50 м	100 м	100 м

## 5. Перечень информационного обеспечения.

### 5.1 Список литературы:

1.	Акименко В.И.	«Технологии подготовки в парусном спорте».	Моркнига	2010
2.	Баландин Ю.А.	Тактика парусных гонок: Методическое пособие.	Краснодар	1986
3.	Бонд Б.	Справочник яхтсмена.	Ленинград	1989
4.		«Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул. СанПиН 2.4.4.2599-10».		2010
5.	Гладстоун Б.	«Настройка гоночной яхты»	АЯКС-ПРЕСС	2009
6.	Гладстоун Б.	«Тактика парусных гонок»	АЯКС-ПРЕСС	2008
7.	Деянова А.В.	«Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист».	М., ВФПС	2013
8.	Земцова И.И.	«Спортивная физиология». Учебное пособие для ВУЗов.	Олимпийская литература	2010
9.	Колмогоров С.В.	Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта.	Архангельск: Поморский университет	2008
10.	Ларин Ю.А.	Спортивная подготовка яхтсмена: Учебное пособие.	Москва	1999
11.		«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3172-14» .		2014
12.	Леонтьев Е.П.	«Школа яхтенного рулевого».	Москва: ФиС	1987
13.	Мархай Ч.	Теория плавания под парусами.		1970
14.		«Парусный спорт. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ» Федерального агентства по физической культуре.	Москва	2005
15.		«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по парусному спорту»	Архангельск	2016
16.	Проктор Я.	Плавание под парусом.	Ленинград	1981
17.	Слэтер Ф.	Гонки «Оптимистов».	М.: АЯКС-ПРЕСС	2008
18.	Торопов И.К.	Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие для 5-6 классов.	М.: Просвещение	2000
19.	Томилин К.Г., Михайлова Т.В., Кузнецова М.М.	«Парусный спорт: гоночный цикл подготовки квалифицированных гонщиков»	М.: «Физическая культура»	2008
20.	Чумаков А.А.	Школа парусного спорта.	М.: ФиС	1981

### 5.2 Перечень Интернет-ресурсов:

- <http://rusyf.ru/> - сайт ВФПС
- <http://www.sailing.org/> - олимпийские парусные регаты.
- <http://minsport.gov.ru> - сайт Минспорта России
- <http://www.yachting.ru> – статьи для яхтсменов России.
- <http://www.katera.ru> - журнал «Катера и яхты».
- <http://www.book.marin.ru> – книги по парусу.
- [http://www.mys.ru/Article\\_56.html](http://www.mys.ru/Article_56.html) - библиотека Московской яхтенной школы.
- [https://user.gto.ru/norms#tab\\_calc](https://user.gto.ru/norms#tab_calc) – сайт ГТО

## РЕЦЕНЗИЯ

### на «Дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу по парусному спорту. Начальная подготовка».

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по парусному спорту реализуется в МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова» г. Архангельска.

Предлагаемая для рецензии «Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по парусному спорту. Начальная подготовка» отвечает поставленным целям. В программе предусмотрены в полном объеме все важнейшие вопросы образования учащихся по парусному спорту.

В программе решаются сложные аспекты подготовки спортсменов по тактике и стратегии парусного спорта, общей физической и специальной подготовке, теоретической подготовке. Программа, рассчитанная на 3-х летний курс обучения, представляет несомненный интерес, так как позволяет получить опыт управления парусным судном в короткий срок.

Данная программа актуальна, так как помогает в короткие сроки подготовить разрядников, всесторонне развиться спортсменам, получить технические навыки по обслуживанию судов.

В программе использованы современные научно-методические разработки теоретиков и практиков яхтсменов, опыт работников ДЮСШ.

Вывод: «Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по парусному спорту. Начальная подготовка» рекомендуется для обучения детей и дальнейшего совершенствования их в МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова» г. Архангельска.

Председатель Региональной общественной организации  
«Федерации Парусного спорта Архангельской области»,  
мастер спорта России по парусному спорту

А.В. Харьговский

Председатель «Федерации  
Парусного спорта города Архангельск»,  
мастер спорта России по парусному спорту

К.Н. Кожевников