

Управление по физической культуре и спорту городского округа «Город Архангельск»
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа
«Город Архангельск» «Спортивная школа «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова»
(МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова)

Парусный спорт

163020, Архангельская область, г. Архангельск, ул. Советская, 1. тел. (8182) 23-32-25, факс
(8182) 23-02-59 nordparus29@yandex.ru



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова

А.Г. Осколков

«*Осколков*» 2022г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по олимпийскому виду спорта «парусный спорт»
(начальная подготовка)**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденного приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 943)

Срок реализации Программы: 3 года

г. Архангельск, 2022 год

ОДОБРЕНА

Тренерским советом
МБУ СШ Парусный центр Норд
им. Ю.С. Анисимова,
протокол № 13 от 29.12.2022г.

Название программы:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по олимпийскому виду спорта «парусный спорт» (начальная подготовка).

Организация-разработчик:

Муниципальное бюджетное учреждение городского округа «Город Архангельск» Спортивная школа Парусный центр Норд имени Ю.С. Анисимова.

Составитель:

Телюкина Татьяна Владимировна - заместитель директора по спортивной работе МБУ СШ Парусный центр Норд имени Ю.С. Анисимова.

Оглавление

I.	Общие положения.....	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
	2.1. Сроки реализации начальных этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на начальных этапах спортивной подготовки.....	4
	2.2. Объем Программы.....	4
	2.3. Виды (формы) обучения.....	5
	2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	6
	2.5. Календарный план воспитательной работы.....	7
	2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	8
	2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	9
	2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	10
III.	Система контроля.....	12
	3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	12
IV.	Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт».....	14
	4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	14
	4.2. Учебно-тематический план этапа начальной подготовки.....	30
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт».....	31
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	32
	6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	32
	6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	34
	7. Информационно-методические условия реализации Программы.....	34

I. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по олимпийскому виду спорта «парусный спорт» (начальная подготовка) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по парусному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 943¹ (далее – ФССП).

Парусный спорт – вид спорта по управлению специальным техническим средством – яхтой, в природной среде, при различной силе ветра и состоянии водной поверхности.

Парусный спорт является сложным по координации действий и движений видом спортивной деятельности. Отличительной особенностью подготовки обучающегося в данном виде спорта является необходимость обучения его умению одновременно находить эффективные решения сразу по нескольким факторам, составляющим условия успешного соперничества в парусной гонке.

Программа составлена, исходя из специфики парусного спорта, климатических условий (наличие замерзающей акватории с декабря по апрель).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки на этапах начальной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	12

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

Зачисление поступающих в МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова на обучение по Программе, оформляется распорядительным актом Учреждения на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии, согласно локальным актам МБУ ДО СШ Парусный центр Норд имени Ю.С. Анисимова».

Таблица № 2

2.2. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этапы начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 05.12.2022г., регистрационный № 71373).

2.3. Виды (формы) обучения.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, исходя из специфики парусного спорта, климатических условий (наличие замерзающей акватории с декабря по апрель):

учебно-тренировочные занятия:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная подготовка;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Таблица № 3

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)
		Этап начальной подготовки
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Таблица № 4

спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	2
Отборочные	1	1
Основные	-	1

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

МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова 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. Примерный годовой учебно-тренировочный план.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этапы начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (в минутах)	
		45	45
		Наполняемость групп (человек)	
		12	11
1.	Общая физическая подготовка	187	216
2.	Специальная физическая подготовка	47	62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	13
4.	Техническая подготовка	63	92
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	6	17
6.	Инструкторская и судейская практика	3	8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8
Общее количество часов в год		312	416

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки – двух часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «парусный спорт»; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.	декабрь-март, июнь-сентябрь
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - участие обучающихся; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные	В течение года

	свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	в течении года	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

			Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Прохождение обучающимися онлайнкурса «Антидопинг»	январь	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada Обучающие в электронном виде должны предоставить сертификат о прохождении онлайнкурса.
	Веселые старты «Честная игра»	июнь-август	Обязательное составление фото/видео отчета о проведении мероприятия.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течении года не реже 1 раза	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач МБУ ДО СШ Парусный центр норд им. Ю.С. Анисимова является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать не ранее чем на этапе начальной подготовки 3 года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице № 8.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Направление работы	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки 3 года обучения	Судейская практика	- беседа на тему: «Правила соревнований» и т.п. - практическое занятия по парусному спорту и терминологии, принятой в виде спорта «парусный спорт»; - участие в судейских семинарах; - участие в судействе соревнований.	в течении года
	Инструкторская практика	- практическое занятия по развитию способностей обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. - проведение разминки обучающихся вместе с тренером-преподавателем.	в течение года

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

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе спортивной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий.

Этап спортивной подготовки	Направление работы	Содержание мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки 1-3 лет обучения	Медицинские мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - углублённый медицинский осмотр обучающихся в ГБУЗ АО «Архангельский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»; - консультации у специалистов; - дополнительные медицинские осмотры обучающихся; - медико-фармакологическое сопровождение; - текущее обследование (для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления); - лечение и реабилитация обучающихся (физиотерапевтические средства); - оказание первой медицинской и первичной медико-санитарной помощи при проведении учебно-тренировочных сборов, учебно-тренировочных занятий и соревнований. 	<p>не менее 2-х раз в год;</p> <p>перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;</p> <p>в случае травмы;</p> <p>в дни больших учебно-тренировочных нагрузок;</p> <p>в течении года в случае необходимости.</p>
	Медико-биологические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью (гигиеническое обеспечение мест занятий, состояние спортивного оборудования и инвентаря); - контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнение рекомендаций медицинских работников; - витаминизация; - аэризация; - гидропроцедуры; - поддержание необходимого водно-электролитного баланса. 	в течении года

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день.

Педагогические средства восстановления включают:

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

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис, туристский поход с играми футбол, бадминтон,), чередование средств ОФП и психорегуляции, подвижные игры, спортивно-игровые тренажеры.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, хвойно-солевые ванны, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), витаминизация, обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых, лесные прогулки, культмероприятия, творческие вечера, экскурсии 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. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся.

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки соответствуют целям, поставленным данной Программой.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «парусный спорт»;
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «парусный спорт»;
- повысить уровень физической подготовленности и всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- овладеть основами техники вида спорта «парусный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для не менее чем одной из спортивных дисциплин «класс - Кадет», «класс - Оптимист», «класс - Зимний виндсерфинг», «класс – Луч-мини»;
- 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).

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ Парусный Центр Норд им. Ю.С. Анисимова на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица № 10

Комплекс контрольных испытаний для зачисления в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			5	

Таблица № 11

Контрольно-переводные нормативы для оценки результатов освоения Программы.

№ п/п	Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)					
		Начальная подготовка					
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Нормы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 1000 м (мин, с)	не более 6.10 6.30		не более 6.00 6.25		не более 5.50 6.20	
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладина (раз)	не менее 2 -		не менее 3 -		не менее 3 -	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 10 5		не менее 12 6		не менее 13 7	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 130 120		не менее 135 125		не менее 140 130	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	не менее 27 24		не менее 30 26		не менее 32 27	
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	не менее - 7		не менее - 8		не менее - 9	
2	Нормы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседание за 15 с (раз)	не менее 12 10		не менее 14 12		не менее 15 13	
2.2.	Плавание 50 м (мин, с)	без учёта времени		без учёта времени		без учёта времени	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 с (раз)	не менее 10 5		не менее 12 6		не менее 13 7	
Уровень спортивной квалификации							
	Яхтенная квалификация	Рулевой парусной яхты 6 кв.м.					
	Количество соревнований	1 (контрольное) 1 (отборочное)		2 (контрольные) 1 (отборочное) 1 (основное)		2-4 (контрольные) 1-2 (отборочные)	
	Выполнение разрядов	-		-		-	

Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются.

IV. Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт».

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки.

4.1.1. Методический материал по общей физической подготовке.

Система физической подготовки яхтсмена юношеского возраста построена, исходя из специфики деятельности индивида на воде в процессе управления парусным судном и участия в парусной гонке (серии гонок) и включает общую и специальную физическую подготовку.

общую физическую подготовку (далее - ОФП) - базовую подготовку, направленную на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств как общая выносливость, быстрота, ловкость.

Основными задачами ОФП являются: воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

Для развития физических качеств применяются комплексы общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров, снарядов, предметов и без них, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Материал для этапа начальной подготовки носит рекомендательный характер: дело тренера-преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

Общеразвивающие упражнения:

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:

Техника плавания кролем на груди, кролем на спине.

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 висе; подъём ног до касания перекладины в висе;
- брусся – отжимания в упоре различными хватами; подъем ног в упоре;
- приседания на одной и двух ногах;
- шведская стенка – подъём ног в висе;
- подъем спины и ног лежа на животе;
- подъем ног лежа на спине;

С отягощением:

- со штангой - жим штанги лежа, 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 парах, 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; настольный теннис;
- 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 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, 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.

4.1.2. Методический материал по специальной физической подготовке.

Специальную физическую подготовку (далее - СФП) - как средство обеспечения яхтсмена богатым набором специализированных двигательных навыков в связи с управлением парусным судном, направленную на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех проявлениях: координация движений, пластичность двигательных навыков, обеспечивающих высокоэффективный, надежный уровень специальной работоспособности на протяжении всей гонки (серии гонок).

СФП имеет целью практическое освоение юными и молодыми яхтсменами физических (двигательных) навыков и целостных приемов по управлению парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитания морально-волевых и специально психологических качеств для достижения запланированных результатов.

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

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

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

Материал для этапа начальной подготовки носит рекомендательный характер: дело тренера-преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

Развитие специальной выносливости.

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

- *средствами ФП* - имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин. в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки обучающегося, а также типичного времени прохождения лавировки для данного класса яхт; вис на руках;
- *средствами технической подготовки* - переходы на гоночных яхтах на 20 - 50 морских миль; проведение в ударные учебно-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 ФП* - 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 технической 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 - сериями 4х2, 3х5, 2х7 и т.п.; серии подъемов-спусков спинакера и/или поворотов фордевинд со спинакером (в средние - свежие ветра).

Развитие координации и ловкости:

- *средствами ФП* - спортивные игры (преимущественно - баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых страховочных жилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувьрки, 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 технической подготовки - работа баковым на килевых яхтах; на учебно-тренировочных лодках - игра в салки на воде, игра в мяч (типа водного поло); управление яхтой "руки в перекрест"; 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.).

4.1.3. Участие в соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающегосями на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *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.

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «парусный спорт» представлены в Таблице № 4.

Соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающихся в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

4.1.4. Методический материал по технической подготовке.

Техническая подготовка – практическое освоение комплекса технических приемов управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях, настройка яхт и ремонт флота.

При планировании и проведении занятий по технической подготовке тренер-преподаватель исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет обучающемуся быстро и правильно усваивать, закреплять и совершать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь, владения техникой

управления судном и умение практически настроить его максимальный ход являются исходными условиями для реализации стратегических и тактических замыслов гонщика.

Материал для этапа начальной подготовки носит рекомендательный характер: дело тренера-преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

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 учебно-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.

Настройка яхты как вид технической подготовки.

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

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

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

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

Практические методы настройки:

Индивидуальные упражнения. Практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подбории, 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.

Работа с материальной частью.

Судовые работы. Эксплуатация яхты. Техника безопасности. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Подготовка яхты к зимнему хранению.

Предсезонный осмотр и ремонт яхты (швертбота). Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шлифование, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

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

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

Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером.

Особенности конструкции и производства современных пластиковых яхт:

- *оборудование*: болваны, матрицы; материалы: стеклоткани, стекломаты, смолы; укладка гелькоута, стекломатов, заделка швертового колодца; соединение корпуса и палубы.

Программа «Рулевой парусной яхты 6 кв.м.» – для групп начальной подготовки 1 года обучения.

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 тросе, 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.

Примерный план занятий по программе рулевого парусной яхты 6 кв.м..

	<i>тема занятия</i>
1	Краткие сведения по истории парусного спорта
	<i>Классификация парусных яхт.</i>
2	Основные размеры швертбота (оптимист, кадет, луч-м, луч)
3	Типы вооружения яхты с одним парусом и с двумя (гротом и стакселем)?
4	Название частей швертбота (оптимист, кадет)
5	Швертовое устройство яхты оптимиста.
6	Рулевое устройство швертбота оптимиста.
7	Рангоут яхты оптимист, кадета.
8	Устройство мачты яхты оптимист, кадет (название ее частей).
9	Название частей паруса. Оптимиста.
10	Бегучий и стоячий такелаж «Кадета».
11	прямой, рифовый, восьмёрка, двойная восьмёрка, шкотовый, брам-шкотовый,
12	штык, штык со шлагом, буксирный, рыбацкий, рыбацкий штык
13	рыбацкий огон, беседочный, двойной беседочный, выбленочный,
14	задвижной штык, стопорный на тресе, затяжная марка, английская шнуровка.
	<i>Основы теории парусной яхты</i>
15	Ветер. Его признаки. Единицы измерения. Флюгер.
16	Барометр. Приметы ухудшения погоды/приближения шквала. Действия во время шквала.
	<i>Управление яхтой в различных условиях</i>
17	Курсы яхты относительно ветра. Правый и левый галс.
18	Значение «увалить», «привестись»; «на ветре», «под ветром»
19	Порядок постановки паруса на оптимисте.
20	Выполнение поворота оверштаг/фордевинд.
21	Отход/ подход от бую.
22	Отход/подход отход к бону.
23	Человек за бортом.
24	Действия экипажа при опрокидывании швертбота. Буксировка оптимиста
25	Правила расхождения парусных судов.
27	Правила расхождения судов с механической установкой.
26	Звуковые сигналы/дневные знаки судов с механической установкой при маневрировании.
28	Случаи запрета на выход из гавани. Подготовка яхты к выходу из гавани.
29	Лоция разрешенного района плавания. Правила плавания в разрешенном районе.
30	Подготовка к экзамену
31	Сдача экзамена.

4.1.5. Методический материал по тактической, теоретической и психологической подготовке.

Тактическая подготовка.

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.

Материал для этапа начальной подготовки носит рекомендательный характер: дело тренера-преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

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. 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.

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.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка – получение знаний, как для успешного освоения спортивной специальности, так и обязательные нормы развития личности. К последним относятся широкие сведения общекультурного и исторического характеров, знакомство с традициями, морской культурой, правилами безопасности.

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

Курс теоретических занятий по подготовке рулевых парусных яхт выделен в качестве необходимого и самостоятельного раздела.

Материал для этапа начальной подготовки носит рекомендательный характер: дело тренера-преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

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.

История парусного спорта.

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.

Правила парусных гонок.

Общее. Назначение правил парусных гонок, что относится к понятию "правила". Действующие правила парусных гонок.

Организация гонок. Основные типы дистанций парусных гонок: старты, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции.

Права и обязанности гонщиков. Участники соревнований. Мандатная комиссия, спортивные, квалификационные и прочие документы, предоставляемые в комиссию. 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 (фальшстарт, 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 фальшстарты: зрительная и звуковая сигнализация. Действия гонщика в случае фальшстарта.

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» (ППГ-42). Запрещенные действия: пампинг, рокинг, учинг, скаллинг, повторные повороты. Разрешенные действия. Понятия глиссирования и серфинга. Особенности разрешенных действий и правила классов. Действия рулевого в случае нарушения правила - 42.

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, вовремя 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.

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

Метеорология гоночной дистанции.

Практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции. Ветер на гоночной дистанции: барический ветер, бризы, местные ветры, их взаимодействие. Облачная динамика: воздушные потоки, направление, особенности распространения на поверхности воды; влияние препятствий на направление и скорость воздушного потока.

Ветер и яхта. Понятие о заходе и отходе ветра. Методы определения изменений направления ветра: механические ветроуказатели, зрительная и тактильная ориентировка ("Чувство ветра"). Течения. Влияние течения на скорость и направление движения яхты. Простейшие методы измерений течения на дистанции. Течение и ветер: вычисление результирующей и выбор тактики.

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, оттяжка галсового угла. Влияние наклона мачты на работу паруса и возможности управления наклоном.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Содержание психологической подготовки обучающихся составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств обучающихся и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями обучающихся совершенствуется преодоление 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 обучающегося на достижение более высоких показателей в соревнованиях,

в направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач.

Воспитание личности обучающегося и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного обучающегося 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.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности обучающегося, 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 обучающихся. Участвуя в серии соревнований, обучающийся преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно учебно-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 деятельностью обучающегося в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

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

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

- формирование мотивации занятий парусным спортом: задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения юного яхтсмана к тренировкам как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов;
- волевая подготовка осуществляется как составная часть учебно-тренировочной работы в любом виде подготовки, а также воспитывается специфическими средствами; волевая подготовка направлена на воспитание у молодого яхтсмана таких качеств, как целеустремленность, стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям, противодействию противника, стремление и умение вести борьбу за победу на протяжении всей дистанции гонки (серии гонок).
- саморегуляция – освоение современных простейших методик по аутотренингу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.
- управление стартовыми состояниями – освоение простейших методик диагностирования собственных состояний перевозбуждения (стартовой лихорадки) или недостаточного возбуждения (стартовой апатии), а также подбор адекватных индивидуальных упражнений психотренинга для коррекции неблагоприятных состояний.

2. *Специальная психологическая подготовка* направлена на формирование и совершенствование у яхтсмана свойств и качеств психики, позволяющих ему успешно управлять

яхтой в условиях гонки и вести гонку, а также на обучение яхтсмена практическим методикам настройки на гонку и снятие неблагоприятных состояний в перерыве между гонками.

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

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

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

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

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

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

- автопилот (комплексное чувство яхты), позволяющее рулевому на подсознательном уровне контролировать состояние системы «яхта» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, установку парусов и т.п.);

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

2) 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 тренировках используются разнообразные средства, имитирующие стрессорогенные воздействия:

- сбивающие воздействия (решение двигательных заданий на фоне непривычного освещения, резких, аритмичных звуков, в темноте, отвлекающих вопросов и т.п.);

- затруднение деятельности ведущих анализаторов: управление швертботом руки скрестно, управление швертботом вербально (словесными командами, которые исполняет другой), управление только рулем или только шкотом; отказ от ремней откренивания; управление, глядя в кокпит или в корму судна; тренировки вечером или ночью, тренировки в тумане;

- утомление: тренировки (в ударные дни) на фоне выраженного утомления; сверхдлинные переходы за один учебно-тренировочный день; использование пяти-шести тренировочных гонок на стандартной дистанции за один гоночный день.

3) 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.

4) Воспитание личности обучающегося и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного обучающегося 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 соревнованием, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающегося.

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

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

1- Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающихся 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 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:

- обучающийся 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 по спорту. Подчас очень «замотивированный» обучающийся может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного яхтсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

4.1.6. Инструкторская и судейская практика.

Представленная программа имеет цель подготовить не только яхтсменов высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила по парусному спорту и начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающегося 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 дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

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

Решение этих задач целесообразно начинать не ранее чем на этапе начальной подготовки 3 года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения 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.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 8.

4.1.7. **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия широко представлен в п.2.8. и *Таблице № 9* данной Программы.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных, контрольных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями МБУ СШ ДО Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова в процессе беседы и наблюдений за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление выносливости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств;
- нормативы по техническому и тактическому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в Таблицах № 10 -11.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься парусным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие требования в соответствии с нормативами (Таблица № 10).

Тестирование проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки.

4.2. Примерный учебно-тематический план этапа начальной подготовки.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	270 / 765		
Гигиена.	15 / 30	январь	Общая гигиена. Гигиена занятий по физической подготовке. Гигиена на яхте. Судовая гигиена.
История парусного спорта.	30 / 60	январь	Краткие сведения по истории парусного спорта. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Теоретические основы настройки яхты.	45 / 135	май	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. Влияние наклона мачты на работу паруса и возможности управления наклоном.
Правила парусных гонок.	45 / 90	май	Общее. Организация гонок. Сигналы. Основные правила расхождения (Часть 2 ППГ). Правила при огибании знаков и прохождении препятствий (ППГ 18). Правила прохождения препятствий. Зрительная и звуковая сигнализация на старте/финише и в ходе гонки. Главные правила на лавировке. Правила на полных курсах. Правила при огибании знаков. Правила «средства движения» (ППГ-42). Протест. Протест в парусных гонках. Рассмотрение протеста. Правила соревнований в классе зимний виндсерфинг.
Метеорология гоночной дистанции.	45 / 180	июнь	Практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции. Ветер на гоночной дистанции. Облачная динамика. Ветер и яхта. Понятие о заходе и отходе ветра. Методы определения изменений направления ветра ("Чувство ветра"). Течения. Течение и ветер.
Тактическая подготовка.	45 / 180	июль	Основные понятия. Ветровая тактика. Взаимодействие с противником. Лэйлайн. Взаимодействие с флотом. Старт. Лавировка. Финиш. Огибание верхнего знака. Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный. Прохождение курса фордевинд. Огибание знака с полного курса на острый.
Психологическая подготовка.	45 / 90	август	Самоконтроль в процессе занятий парусным спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Саморегуляция. Управление стартовыми состояниями.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт».

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

Программа составлена, исходя из специфики парусного спорта, климатических условий (наличие замерзающей акватории с декабря по апрель). В соответствии с климатическими условиями в МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова могут развиваться определённые спортивные дисциплины вида спорта «парусный спорт», которые представлены в Таблице № 13.

Таблица № 13

Дисциплины вида спорта – парусный спорт
(номер - код – 038 000 5611Я)

Дисциплины	Номер-код
класс - Зум	0380121611Н
класс - Кадет	0380131611Н
класс - командные гонки	0380415611Н
класс - Луч-мини	0380191611Н
класс - Луч-радиал	0380201611Я
класс - Луч	0380211611Я
класс – Оптимист	0380241611Н
класс - Солинг	0380261611М
класс – Дальние плавания	0380371611Л
класс – Зимний виндсерфинг	0380383611Я
класс - Матчевые гонки	0380391611Л
класс - Пластиковый ял	0380405611А
класс - Зимний виндсерфинг	0380383611Я
класс - Лазер-стандарт	0380051611М
класс - Лазер-радиал	0380171611Я

Дисциплины	Номер-код
класс - 470	0380071611Я
класс - 420	0380101611Н
класс - радиоуправляемая яхта 10М	0380301611Я
класс - парусная доска RSX	0380425611Л
класс - парусная доска Кайт	0380271611Я
класс - микро	0380435611Л
класс - буер DN	0380343611Я
класс - буер Ледовый оптимист	0380353611Н
класс – радиоуправляемая яхта РМ	0380321611Н
класс – радиоуправляемая яхта ЮВЮ	0380331611Н
класс – радиоуправляемая яхта Р-10	0380311611Я
класс - буер Монотип XV	0380363611М
класс - Дракон	0380111611Л
класс - Финн	0380091611А

Для зачисления на начальный этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста (9 лет) в календарный год зачисления на начальный этап спортивной подготовки.

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».

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требований к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Принимая во внимание климатические особенности г. Архангельска, (наличие замерзающей акватории с декабря по апрель) осенний и весенний период посвящается занятиям по физической подготовке, теории, ремонту материальной части, а также занятиям на воде, льду

в зависимости от погодных условий и наличия специальной тренировочной одежды. В рамках учебно-тренировочного плана разрешается смена видов подготовки в зависимости от погодных условий применительно ко всем группам. В зимний период проводятся тренировки по зимнему виндсерфингу, участию во внутришкольных, городских, региональных, всероссийских соревнованиях. В летний период главное внимание уделяется тренировкам на воде, походам, участию во внутришкольных, городских, региональных, всероссийских соревнованиях.

Соблюдение безопасности по охране труда для проведения занятий регламентируются необходимыми инструкциями, разработанными МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Материально - техническое обеспечение обучающихся осуществляется МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова в соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» и за счет средств, выделенных на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры:

в наличии гимнастический зал;

в наличии тренажёрный зал;

в наличии раздевалки, душевые;

в наличии лицензированный медицинский кабинет;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки на этапах начальной подготовки указано в *Таблицах № 14, № 15;*

обеспечение спортивной экипировкой указано в *Таблице № 16.*

Таблица № 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

N п/п	Наименование 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 и тренировок	штук	10
3.	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	3
4.	Круг спасательный	штук	6
5.	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1
6.	Рация	комплект	10
7.	Рында	штук	1
8.	Спортивная парусная доска	штук	12
9.	Спортивное парусное судно (площадь паруса до 6 кв.м.)	штук	12
10.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12
11.	Трос спасательный	м	200
12.	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

Таблица № 15

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимый
для прохождения спортивной подготовки.**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки			
				До года		Свыше года	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Парус	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2
2	Плавники	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2
3	Рангоут	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2
4	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 22 кв.м.)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса свыше 22 кв.м.)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 10 кв.м.)	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2
7	Такелаж	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой.

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

Для соблюдения техники безопасности на берегу и воде, а также участия обучающихся в учебно-тренировочном процессе, обучающийся должен быть обеспечен необходимым снаряжением и оборудованием.

В группах начальной подготовки для проведения учебно-тренировочного процесса у обучающихся должна быть сменная одежда и страховочный жилет.

Спортивный снаряд (яхта или парусная доска) оборудована всем необходимым в соответствии правилам класса (баки непотопляемости или запас плавучести), а также другое спасательное оборудование.

Во время учебно-тренировочных занятий на воде обязательно присутствие тренерско-педагогического состава на катере сопровождения.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова укомплектована педагогическими, руководящими и иными квалифицированными работниками и согласно штатному расписанию.

Для проведения учебно-тренировочных и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2021 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054),

Тренеры-преподаватели постоянно повышают свою квалификацию в сроки, установленные законодательством.

7. Информационно-методические условия реализации Программы.

При реализации программы применяется **комплекс информационно-методического обеспечения**, включающий:

- в наличии учебные классы, оборудованные видеопроекторами;
- в наличии компьютер с выходом в интернет для тренеров-преподавателей;
- в наличии библиотека с литературой по парусному спорту;
- в наличии учебные видеофильмы;
- в наличии наработки для дистанционных занятий по парусному спорту;
- в наличии раздаточные материалы;
- в наличии наглядные пособия.

Информационные образовательные ресурсы

Список литературных источников:

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.	Гладстоун Б.	«Настройка гоночной яхты»	АЯКС-ПРЕСС	2009
5.	Гладстоун Б.	«Тактика парусных гонок»	АЯКС-ПРЕСС	2008
6.	Деянова А.В.	«Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист».	М., ВФПС	2013
7.	Земцова И.И.	«Спортивная физиология». Учебное пособие для ВУЗов.	Олимпийская литература	2010
8.	Колмогоров С.В.	Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта.	Архангельск: Поморский университет	2008
9.	Корх А.Я.	Тренер: деятельность и личность.	Москва: Terra-Спорт	2000
10.	Ларин Ю.А.	Спортивная подготовка яхтсмена: Учебное пособие.	Москва	1999
11.	Леонтьев Е.П.	«Школа яхтенного рулевого».	Москва: ФиС	1987
12.	Мархай Ч.	Теория плавания под парусами.		1970
13.	Проктор Я.	Плавание под парусом.	Ленинград	1981
14.	Слэтер Ф.	Гонки «Оптимистов».	М.:АЯКС-ПРЕСС	2008
15.	Томилин К.Г., Михайлова Т.В., Кузнецова М.М.	«Парусный спорт: гоночный цикл подготовки квалифицированных гонщиков»	М.: «Физическая культура»	2008
16.	Чумаков А.А.	Школа парусного спорта.	М.: ФиС	1981

Цифровые образовательные ресурсы

Перечень аудиовизуальных средств:

- <https://www.litres.ru/tags/parusnyy-sport/> - аудиокниги по парусному спорту.

Перечень Интернет-ресурсов:

- <https://dvinaland.ru/gov/iogv/asport/> - сайт Агентства по спорту Архангельской области.
- <http://minsport.gov.ru> - сайт Министерства спорта Российской Федерации.
- <http://rusyf.ru/> - сайт Всероссийской Федерации парусного спорта.
- <http://www.rusada.ru> - Российское антидопинговое агентство.
- <http://www.wada-ama.org> - всемирное антидопинговое агентство.
- <http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России.
- <http://www.olympic.org/> - Международный олимпийский комитет.
- <http://www.sailing.org/> - олимпийские парусные регаты.
- <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 - библиотека Московской яхтенной школы.
- https://user.gto.ru/norms#tab_calc – сайт ВФСК ГТО.