

**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](mailto:nordparus29@yandex.ru)



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

А.Г. Осколков  
2022г.

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

(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: 5 лет

г. Архангельск, 2022 год

## ОДОБРЕНА

Тренерским советом  
МБУ СШ Парусный центр Норд  
им. Ю.С. Анисимова,  
протокол № 13 от 20.12.2022г.

**Название программы:**

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

**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 учебно-тренировочных этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно-тренировочных этапах спортивной подготовки.....	4
	2.2. Объем Программы.....	5
	2.3. Виды (формы) обучения.....	5
	2.4. Примерный 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.....	9
	2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	10
	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.....	13
IV.	Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт».....	15
	4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	15
	4.2. Учебно-тематический план этапа спортивной специализации.....	38
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт».....	39
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	41
	6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	41
	6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	43
	7. Информационно-методические условия реализации Программы.....	43

## **I. Общие положения.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по олимпийскому виду спорта «парусный спорт» (спортивная специализация) (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. № 943<sup>1</sup> (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 спортивной специализации.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-**

*Таблица № 1*

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лицо, желающее пройти спортивную подготовку на этапе спортивной специализации, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки и успешно прошедшее курс начальной подготовки. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе и иметь спортивный разряд не ниже 3 юношеского.

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».

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 05.12.2022г., регистрационный № 71373).

**2.2. Объем Программы.**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	12	18
Общее количество часов в год	624	936

**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.

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

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)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России.	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	14

	по общей и (или) специальной физической подготовке	
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	до 60 суток

Таблица № 4

**спортивные соревнования:**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	До трех лет
Контрольные	2	4
Отборочные	2	2
Основные	2	2

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.

Таблица № 5

**2.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план.**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до трех лет	свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (в минутах)	
		45	45
		Наполняемость групп (человек)	
		6	6
1.	Общая физическая подготовка	281	253
2.	Специальная физическая подготовка	125	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	25	56
4.	Техническая подготовка	137	196

5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	25	66
6.	Инструкторская и судейская практика	19	46
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	19
Общее количество часов в год		624	936

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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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.

Таблица № 6

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	декабрь-март, июнь-сентябрь

		соревнований.	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - участие обучающихся; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в РФ, в регионе, культура поведения на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года



	мероприятиях)	- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> 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: <a href="https://newrusada">https://newrusada</a> 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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
--	--	--	---

## 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Медицинские мероприятия	- углублённый медицинский осмотр обучающихся в ГБУЗ АО «Архангельский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»; - консультации у специалистов; - дополнительные медицинские осмотры обучающихся; - медико-фармакологическое	не менее 2-х раз в год;  перед участием в соревнованиях, после болезни или

		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.	травмы; в случае травмы; в дни больших учебно-тренировочных нагрузок; в течении года в случае необходимости.
	Медико-биологические мероприятия	- 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

- сформировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «парусный спорт»;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях и сформировать навыки соревновательной деятельности;

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

- сформировать спортивную мотивацию;
- укрепление здоровья.

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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «парусный спорт».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,20	12,10
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
<b>3. Уровень спортивной квалификации.</b>				
3.1.	Яхтенная квалификация	«Рулевой парусной яхты 6 кв.м.»		
3.2.	Спортивный разряд	3 юношеский		

Таблица № 11

## Контрольно-переводные нормативы для оценки результатов освоения Программы.

№ п/п	Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)									
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1</b>	<b>Нормы общей физической подготовки</b>										
1.1.	Бег 2000 м (мин, с)	не более		не более		не более		не более		не более	
		10.10	12.00	9.50	11.30	9.30	11.00	9.00	10.30	8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладина (раз)	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
		6	-	7	-	7	-	8	-	9	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
		-	12	-	13	-	14	-	15	-	16
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
		20	10	25	12	30	13	33	14	36	15
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
		36	30	38	32	40	35	45	38	49	43
<b>2</b>	<b>Нормы специальной физической подготовки</b>										
2.1.	Приседание за 15 с (раз)	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
		12	10	13	11	14	12	15	13	16	14
2.2.	Плавание 400 м (мин, с)	без учёта времени		без учёта времени		без учёта времени		без учёта времени		без учёта времени	
<b>3.</b>	<b>Уровень спортивной квалификации</b>										
3.1.	Яхтенная квалификация	Рулевой парусной яхты 12 кв.м.						Рулевой парусной яхты 22 кв.м.			
3.2.	Количество соревнований	2 (контрольные) 2 (отборочные) 2 (основные)						4 (контрольные) 2 (отборочные) 2 (основные)			
3.3.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»						«третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»			

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

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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 подготовки.

**общую физическую подготовку (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 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) носит рекомендательный характер: дело тренера-преподавателя спланировать тренировочный процесс, исходя из готовности спортсменов 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;
- брусья – 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 (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 воспитание физических (двигательных), обеспечивающих высокоэффективный, надежный уровень специальной работоспособности на протяжении всей гонки (серии гонок).

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 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) носит рекомендательный характер: дело тренера-преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности спортсменов 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 спортсмена, 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 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 кувырки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно - в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне, или стоя на одной ноге; то же - на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне); то же - с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание или правила парусных гонок или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений;

- средствами технической подготовки - работа баковым на килевых яхтах; на 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 обучающимся 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 спортсмену 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 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) носит рекомендательный характер: дело тренера-преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности спортсменов своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

На берегу.

Определение направления и скорости ветра по приборам и без них (по тактильным ощущениям). Оценка состояния акватории по внешнему виду поверхности воды: скорость и направление ветра, распределение ветровых потоков по площади акватории гонок, высота и характер волны, наличие или отсутствие течений. Определение границ и особенностей района плавания. Изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания. Отработка приемов установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты. На зимнем виндсерфинге: подготовка/выбор лыж/настройка углов под конкретную погоду.

На свободной воде.

Отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров:

"Заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра";

"Человек за бортом" - действия рулевого (экипажа) по экстренному маневрированию, подходу к утопающему, подъему его на борт и оказанию первой помощи;

"Постановка на якорь на крейсерской яхте "

"Буксировка" (включая сдачу зачета по технике безопасности).

На лавировке

*На галсе - острые курсы* - поза (отработка правильной посадки рулевого, на двойках - рулевого и шкотового) в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты; основные способы откренивания, согласованная работа рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда); техника обработки волны; техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра.

*Дополнительно:* управление рулем и шкотами "руки скрестно"; динамическое откренивание, изометрическое откренивание (на прямых ногах) с чередованием максимальной работы и пауз отдыха; намеренное хождение круче или полнее оптимального гоночного бейдевинда с подобранным швертом, без использования удлинителя руля. На зимнем виндсерфинге: проход торосов, барханов, ледовых пропleshин; пампинг:

*Поворот оверштаг* - отработка техники поворота в зависимости от конкретных условия (силы ветра, состояния поверхности воды и т.п.); на двойках - отработка взаимодействия членов экипажа; освоение техники поворота оверштаг "перекатом".

*Дополнительно* - выполнение приема поворот оверштаг в усложненных условиях (без использования ремней откренивания или трапеции на двойках): выполнение поворотов оверштаг сериями по 3 - 12 поворотов подряд (в зависимости от класса яхт); выполнение поворота оверштаг из неудобной исходной позиции: с курса галфвинд или крутой бакштаг - с задачей максимального сохранения скорости, или с задачей максимального сохранения местоположения (удержания "в точке"); выполнение поворотов оверштаг синхронно - в парах, тройках. На зимнем виндсерфинге: разбег-разгон после поворота для набора скорости.

*На полных курсах*

*На галсе - курсы галфвинд - крутой бакштаг* - техника выхода на глиссирование на порывах ветра; техника обработки волны - "серфинг"; техника несения спинакера на данных курсах. На зимнем виндсерфинге: пампинг; ведение на вымпельном ветру (VMG).

*На галсе - курсы бакштаг - фордевинд* - техника выхода на глиссирование, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера - в зависимости от силы ветра и особенностей волны. На зимнем виндсерфинге: пампинг; пампинг на трапеции; толкание одной ногой.

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

*Поворот фордевинд* в конкретных условиях ветра и волны (на двойках - поворот фордевинд со спинакером); прохождение курса фордевинд бакштагами - выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции. На зимнем виндсерфинге: выбор момента перекидки паруса; виды поворотов («утка», перекидкой); особенность поворота на жесткой и мягкой дороге:

*Дополнительно* - обмен функциями; выполнение поворота сериями по 2 - 4 фордевинда за один раз с обязательным выполнением всех положенных действий и фиксацией спинакера на галсе.

#### На тренировочной дистанции.

*У стартовых знаков* - "стояние в точке" (удержание яхты на месте за счет мелкой и точной работы парусами, шкотами, рулем, креном и т.п.); разгон яхты с места; разгон яхты до максимальной скорости с хода - идя галфвиндом вдоль стартовой линии; хождение задним ходом - со стороны дистанции зайти за линию, остановиться и с места максимально быстро разогнать яхту); отработка маневра «обогнуть концы» - с минимальными потерями. На зимнем виндсерфинге: выбор стратегии старта; стартовый разгон.

*Маневр - огибание знака с острого курса на полный* (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн, с поворотом на правый галс, далее с выходом из этой точки на знак одним галсом; расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода - с одновременным потравливанием шкотов, подборением шверта, работой оттяжками; то же - на двойках - с постановкой спинакера; отработка техники: выход на верхний знак, включая приемы и элементы. На зимнем виндсерфинге: уваливание в трапеции и без.

*Дополнительно:* то же – в усложненных условиях: "из-под знака" – выходом на знак левым галсом и началом приведения и выполнением всего приема непосредственно вокруг знака; с окончанием поворота на знак в пределах двух длин корпуса; выполнение маневра в группе из нескольких лодок (в "толпе"); то же – при очень маленьком знаке (футбольный мяч); то же – при сверхбольшом объекте, выполняющем роль знака (например, вокруг крупного судна, загораживающего ветер); то же – при огибании/ прохождении препятствия, например, стенки мола.

*Дополнительно* - выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами.

*Маневр - огибание знаков с полного курса на полный* (левое огибание) - расчет оптимальной кривой огибания знака; отработка техники поворота огибания знака с поворотом фордевинд без потери скорости хода - в конкретных условиях в зависимости от ветра, волны.

*Дополнительно:* то же - с вариантами курсов: с галфвинда на полный бакштаг-фордевинд; с полного бакштага-фордевинда на крутой бакштаг-галфвинд: с поворотом фордевинд непосредственно на знаке: с упреждающим поворотом (закончить поворот до прохождения знака); с выполнением поворота сразу же по прохождении знака и задачей как можно скорее закончить его: то же упражнения, выполняемые в группе из 4 - 8 лодок (в "толпе").

*Дополнительно* - выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами.

*Маневр огибание знаков с полного курса на острый* (левое огибание) - расчет оптимальной кривой огибания знака в конкретных условиях в зависимости от ветра, волны; отработка техники огибания знака с нарастанием хода: то же - с "захлестом" - приведением в конце маневра круче гоночного бейдевинда, прохождение некоторого отрезка этим курсом за счет запаса скорости, затем уваливание до гоночного бейдевинда.

*Дополнительно:* то же - с вариантами выхода на знак курсами галфвинд, крутой бакштаг; с выходом на знак бакштагом правого галса - поворотом фордевинд непосредственно на знаке и

дальнейшим приведением на гоночный бейдевинд; те же упражнения, выполняемые в группе из 4- 8 лодок (в "толпе").

*Дополнительно* - выполнять в обратном направлении (правое огибание): в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами.

#### 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), гидрометеорологических 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-, метеорологических 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 освоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с ветровыми особенностями, характером волны; настройка рангоута в соответствии с особенностями паруса конкретными гидрометеорологическими условиями; освоение приемов оценки нового паруса/парусов в различных условиях; освоение приемов настройки непосредственно перед стартом или перестройки вооружения на дистанции в ходе гонки в соответствии с изменившимися условиями. На зимнем виндсерфинге: на ходу - изменение тяговых характеристик паруса при набивке по мачте/гику.

*Упражнения в парах.* То же - в парах с попеременным изменением отдельных элементов настройки, сравнением и обсуждением 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.

Выбор и нанесение парафинов; очистка лыж; уход за лыжами; влияние угла закантовки лыж на скорость; установка шарнира на площадке.

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 12 кв.м.»

##### *Введение.*

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

спортивные плавания. История Парусного центра «Норд» им. Ю.С. Анисимова, знаменитые спортсмены и яхты; Правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба/безопасности на территории яхт-клуба и на воде (общее).

#### *Классификация парусных яхт.*

Корпус, нос, корма, свесы, борта, днище, скула, транец, подзор, палуба, ют, бак, шканцы, кокпит, трюм, слани (пайол), каюта, кубрик, форпик, ахтерпик, люки, камбуз, гальюн, руль, румпель, Типы яхт: гоночные, крейсерские, крейсерско-гоночные. По форме корпуса: килевые, швертботы, компромиссы, катамараны, тримараны, виндсерфинг. По мидель-шпангоуту: круглошпангоутные, шарпи. По форме носа/кормы. Прямые/косые паруса (гафельные и шпринтовые)/бермудские паруса. Кэт, шлюп, иол, кеч. Спортивная классификация: влияние длины, ширины, осадки, водоизмещение, площади парусности. Свободные/формульные/монотипы/гандикапные/сирийные/национальные/международные яхты.

#### *Устройство и вооружение яхт.*

Материал изготовления: дерево, металл, пластик, углепластик, цемент. Продольный и поперечный набор, основные детали: киль, форштевень, старкница, ахтерштевень, транец, контртимберс, дейдвуд, закладка, флоры, шпангоуты, шпация, шпигаты, стрингер, привальный брус, брештук, шельфы, вантпутансы, бимсы, полубимсы, карлингс, пятнерс. Обшивка: вгладь, кромку на кромку, диагональная, пазовых рейках. Палуба: ватервейс, мидельвейс, фальшборт, планширь, шпигаты, леера, леерные стойки. Перо руля, рулевая коробка, стопор, шкворень, сорлинь, контр-сорлинь, рулевая машинка, удлинитель, румпель, рулевая петля. Швертовое устройство: кинжальный, качающийся, секторный. название углов/шкаторин, люверс, боут, булинь, лат-карман, лата, полотнище, номер, окно, колдунки; Мачта: топ, шпор, брюканец, краспицы. Гик: усы, нок, пятка. Спинакер гик. Бегучий такелаж: ходовой/коренной конец, фалы, шкоты, брас, оттяжка гика/канигхэма, погон, топенанты. Стоячий такелаж: ванты топовые/основные, штаг, ахтерштаг, бакштаги. утки, битинги, кнехты, роульсы, кипы (лопари, щеки, шкив, нагель), блоки, скобы, погоны, оковки. Якоря: адмиралтейский, патентованные якоря (холла, матросова, брюса).

#### *Такелажное дело:*

Узлы: прямой рифовый, выбленочный, плоский, штык, шкотовый, штык со шлагом, буксирный, удавка со шлагом, беседочный, буксирный, брамшкотовый, простой огон, беседочный, стопорный на тросе, короткий срост, прошивная марка, кноп, буксирный, шкотовый, задвижной штык, рыбацкий штык, рыбацкий огон.

#### *Основы теории парусной яхты.*

Направление - стороны света, скорость - м/с, узлы, порывы, шквалы, неустойчивый. Вымпельный ветер: истинный/курсовой, на разных курсах. Теория паруса: силы лобового сопротивления, подъемная, тяги. Профиль паруса. работа грота и стакселя. Центровка яхты.

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

Проверка снабжения, креплений. Постановка парусов на кадете при слабом, среднем, сильном ветре.

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

запреты на выход: разрешение на выход, погодные условия, снабжение яхты. Действия и маневры при отходе/подходе к бону. Работа стакселя при маневрах.

#### *Особые случаи плавания.*

Подход к упавшему за борт с поворотом оверштаг/фордевинд, на кадете. Что показывает барометр. Барометр падает/растет. Шквальное облако. Направление движение грозы. Приметы. Рябь. Четверостишья. Взятие рифов на кадете. Буксировка кадета: за швартовый, без мачты, крепление буксируемого за ремни, за ручки.

#### *Правила плавания и связи.*

Термины фарватер, кромка. Латеральные знаки ограждения сторон морского фарватера. Начальные точки. Поворотные. Специального назначения. Схема установки в порту Архангельска. Кардинальные знаки ограждения навигационных опасностей. Отдельные

опасности. Новые опасности. Ограждение речного фарватера: плавучие знаки: буи, вежи, бакены. Знаки кромочные, поворотные, разделительные, опасности. Створы осевые, щелевые, кромочные. Примеры установки. Звуковые сигналы при маневрировании. Дневные знаки судов: на якорь/затрудненные возможностью маневрировать/буксировке/под парусом и под мотором. МППСС: расположение огней, сектора освещения. Огни маломерного судна, менее и более 50 м на ходу, на якорь. Огни парусного судна до 20 м. МППСС72: раздел II. Изучаемый район плавания: о. Шилов - Красная пристань - о. Кегостров - о. Молодежный- о. Мосеев- о. Шилов.

Примерный план занятий по программе «Рулевой парусной яхты 12 кв.м.»

	<i>тема занятия</i>
1	Краткие сведения по истории парусного спорта.
	<i>Классификация парусных яхт.</i>
2	Основные части корпуса яхты.
3	Типы парусных яхт. Различия яхт по форме корпуса.
4	Различия яхт по форме по типу вооружения. Спортивная классификация.
	<i>Устройство и вооружение яхт.</i>
5	Основные детали набора корпуса яхты.
6	Обшивка и палубный настил
7	Рулевое и швертовое устройство швертбота.
8	Вооружение: основные части треугольного паруса. Рангоут шлюпа. Стоячий /бегучий такелаж шлюпа.
9	Дельные вещи. Якорные устройства.
	<i>Такелажное дело:</i>
10	Узлы: прямой рифовый, выбленочный, плоский, штык, шкотовый, штык со шлагом, буксирный, удавка со шлагом, беседочный, буксирный, брамшкотовый, простой огон, беседочный, стопорный на тросе, короткий срост, прошивная марка, кноп, буксирный, шкотовый, задвижной штык, рыбацкий штык, рыбацкий огон.
	<i>Основы теории парусной яхты</i>
11	Ветер. Вымпельный ветер. Теория паруса.
	<i>Управление яхтой в различных условиях.</i>
12	Подготовка яхты к плаванию. Постановка парусов на кадете.
	<i>Управление яхтой в различных условиях.</i>
13	Запреты на выход из гавани. Отход от места стоянки и подход к нему на кадете.
	<i>Особые случаи плавания.</i>
14	Человек за бортом.
15	Приметы ухудшения погоды. Приметы приближения шквала. Действия экипажа при опрокидывании швертбота.
16	Буксировка кадета.
	<i>Правила плавания и связи.</i>
17	Латеральная и кардинальная система ограждения.
18	Обстановка речного фарватера.
19	Звуковые сигналы/дневные знаки судов с механической установкой при маневрировании.
20	МППСС. огни и знаки судна с механической установкой.
21	Правила расхождения судов.
22	Лоция разрешенного района плавания. Правила плавания в разрешенном районе.
23	Подготовка к экзамену.
24	Экзамен.

## Программа «Рулевой парусной яхты 22 кв.м.»

### *Введение.*

Развития парусного спорта в России. Первые российские яхт-клубы. Российский парусный гоночный союз. Всероссийская федерация парусного спорта. Областная/городская федерации. Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России. Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания. История Парусного центра «Норд» им. Ю.С. Анисимова, знаменитые яхтсмены области МС, МСМК; Правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба/безопасности на территории школы и на воде (общее);

### *Классификация парусных яхт.*

Корпус, нос, корма, свесы, борта, днище, скула, транец, подзор, палуба, ют, бак, шканцы, кокпит, трюм, слани (пайол), каюта, кубрик, форпик, ахтерпик, люки, камбуз, гальюн, руль, румпель. Основные части вооружения яхты: паруса, рангоут и такелаж. Типы яхт: гоночные, крейсерские, крейсерско-гоночные. По форме корпуса: работа паруса на полных и острых курсах (сила тяги, дрейфа), остойчивость, килевые, швертботы, компромиссы, катамараны, тримараны, виндсерфинг, По мидель-шпангоуту: кругло-шпангоутные, шарпи. По форме носа/кормы. Прямые/косые паруса (гафельные и шпринтовые) /бермудские паруса. Кэт, шлюп, тендер, иол, кеч, шхуна. Спортивная классификация: влияние длины, ширины, осадки, водоизмещение, площади парусности. Свободные, формульные, моно типы, гандикапные, серийные, национальные, международные яхты, олимпийские классы.

### *Устройство и вооружение яхт.*

Материал изготовления: дерево, металл, пластик, цемент. Продольный и поперечный набор, основные детали: киль, форштевень, старкница, ахтерштевень, транец, контргимберс, дейвуд, закладка, флоры, шпангоуты, шпация, шпигаты, стрингер, привальный брус, брештук, шельфы, вантпутансы, бимсы, полубимсы, карлингс, пятнерс, Обшивка: вгладь, кромку на кромку, диагональная, пазовых рейках. Палуба: ватервейс, мидельвейс, фальшборт, планширь, шпигаты, леера, леерные стойки. Виды: подвешенные, отдельно стоящие, балансирный, моторно-паруной яхты. Устройство: перо, баллер, гелмпорт, рулевые приводы, штурвал, румпель, пятка, подпятник, штырь. название углов/шкаторин, люверс, боут, булинь, лат-карман, лата, полотнище, номер, окно, колдунки; Дополнительные и штормовые паруса: спинакер (брас, шкот), геннакер, код зеро, трисель. Мачта: сечения, топ, шпор, брюканец, краспицы. Гик: сечения, усы, нок, пятка. Спинакер-гик. Бегучий такелаж: ходовой/коренной конец, фалы, шкоты, оттяжка гика/канингхэма, погон, топенанты: Стоячий такелаж: ванты топовые/основные, штаг, ахтерштаг, бакштаги. утки, битинги, кнехты, роульсы, кипы, блоки (лопари, щеки, шкив, нагель, выйгрыш в силе), скобы, погоны, оковки. шкотовые лебедки (одно, двух скоростные). Закрутка стакселя, риф патент. Якоря и их работа: адмиралтейский (устройство), патентованные якоря (холла, матросова, брюса). Брашпиль. Спасательные круги/жилеты, якорь, футшток, отпорный крюк, весла, водоотливные средства, кранцы, швабра, флаги (государственные и клуба), кисы, швартовые, инструмент, запасные снасти/дельные вещи, огнетушитель, аптечка, страховочные пояса, шторм трап, беседка, плавучий якорь, радиолокационный отражатель, тузик (динга), туманный горн ,навигационные оборудование, аварийное оборудование, спасательное оборудование, гальюн, койки, кухонная плита, камбузные принадлежности, баки для пресной воды.

### *Такелажное дело:*

Термины: трос, бухта, вырубить, конец, штерт/кончик, ходовой/коренной конец, калышка, колышка, стропка, шлаг, ворса, схватка. Сведения: пеньковые, сизальские, манильские, х/б, синтетические (капрон, полипропилен, спектра, кевлар), стальные. Выделка: каболки, пряди, трос прямого/обратного спуска, срендь, плетеные тросы, виды стальных тросов. Прочность: разрывная и рабочая прочность, линь, трос, перлинь, кабельтов, канат. Марки: простая, прошивная. Роспуск бухт стальных, растительных синтетических тросов. Инструмент для такелажных работ: свайка, зубило, молоток, драек, мушкель, полумушкель, нож, гардаман, парусные иглы, плоскогубцы. Узлы: прямой рифовый, выбленочный, плоский, штык, шкотовый,



штык со шлагом, буксирный, удавка со шлагом, беседочный, буксирный, брамшкотовый, простой огон, беседочный, стопорный на тросе, кноп, буксирный, шкотовый, задвижной штык, рыбацкий штык, рыбацкий огон. Ремонт парусов: заделка люверса, пришивание ликтроса, ремонт разрыва, наложение заплат. Бросательный конец: назначение, легкость. Примеры изготовления кранцев: мягкие кранцы, из пластиковых бутылок. Правила вывешивания кранцев.

#### *Судовые работы.*

Закрытие тентом. Очистка снега. Работы при стоянке в эллинге. Подготовка к ремонту: снятие тента, дефектация. Ремонт: типы наждачной бумаги, как шкурить, краски: грунтовки, эмали. Краски НЦ, алкидные, масляные, эпоксидные, полиуретановые, необрастающие. Лаки. Кисти: размеры применение. Валики: разновидности насадок (размер, материал под краску НЦ, эпоксидную и т.д.). Спуск: стропы, траверза, расположение строп. Оттяжки. Кингстоны. Установка мачты: на примере крейсерском швертботе. Уход за яхтой в период навигации: чистота (палуба, трюма). Просушка парусов. Уход за снастями, такелажем. Разоружение: проверка состояния кильблоков, снятие мачты (на примере крейсерском швертботе), консервация яхты. Составление ведомости работ на зиму/весну.

#### *Основы теории парусной яхты.*

Требования к парусной яхте: плавучесть, водоизмещение, длина по ватерлинии, ширина по ватерлинии, осадка, запас плавучести, остойчивость, дифферент, крен, поперечная остойчивость, центр тяжести, центр величины. Остойчивость швертбота, катамарана, килевой яхты. Управляемость. циркуляция. Рыскливость. Ходкость. Сопротивление крену. смоченная поверхность. Волновое сопротивление. Сопротивление формы. Лавировочные качества яхты. Дрейф. Теоретический чертеж: бок, полуширота, корпус, ватерлиния, шпангоуты, мидельшпангоут, батоксы, диагонали(рыбины). Глиссирование: плавание, глиссирование. Силы давления. Условия глиссирования. Ветер: направление - стороны света, скорость - м/с, узлы, порывы, шквалы, неустойчивый. Бризы. Изменение скорости ветра с высотой, от рельефа земли. Вымпельный ветер: истинный/курсовой, на разных курсах. Теория паруса: силы лобового сопротивления, подъемная, тяги. Профиль паруса, работа грота и стакселя. Центр парусности. Центр бокового сопротивления. Влияние крена на приведение. Центровка яхты.

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

Что должен знать яхтенный рулевой. Функции капитана, матроса. Одежда: гигиена, внешний вид. Термины: курсы яхты, дрейф, лечь в дрейф, дрейфовать, на ветру, под ветром, прямо на носу/корме, слева/справа по носу, курсовой угол, увалиться /привестись, команды рулевому. Команды при работе со шкотами. Проверка снабжения, креплений. Распределение обязанностей экипажа. Постановка парусов на крейсерском швертботе, при слабом, среднем, сильном ветре. Управление рулем/парусами. Курс бейдевинд. Лавировка (галс, контр галс, генеральный курс). Поворот оверштаг/фордевинд. Полные курсы. Укладка, постановка, плавание, поворот со спинакером. Плавание в свежую и штормовую погоду. Порядок взятия/отдача рифов. Работа рулем на волне. Руление на разных курсах. Применение плавучего якоря. Маневр "лечь в дрейф". Встреча со шквалом на крейсерском швертботе. запреты на выход: разрешение на выход, погодные условия, снабжение яхты. Действия и маневры при отходе/подходе к бону. Работа стакселя при маневрах. Снятие и постановка на якорь: панер, якорь чист, якорь встал, буйреп, томбуй. Швартовка кормой, носом, бортом к причалу.

#### *Особые случаи плавания.*

Обычная/хорошая морская практика. Тузик: назначение, крепление, буксировка. Завоз якоря. оказание помощи. Человек за бортом: спасательный круг, его расположение, крепление. Действия экипажа. Подход к упавшему за борт с поворотом оверштаг/фордевинд, на крейсерском швертботе. Подъем упавшего. Аварии: разрыв парусов, разрыв стоячего/бегучего такелажа, поломка рангоута, поломка рулевого устройства, течь или пробойна, пожар, взрыв. Буксировка крейсерского швертбота: за кормой, лагом, способы крепления буксирного троса (брага). Оказание помощи: правила подхода, подача буксира, подход к яхте на мели. Посадка на мель: подветренную, с полного хода, на наветренную мель, на банку.

*Правила плавания и связи.*

МППСС72: основные определения части А; правила плавания и маневрирования; правила несения судовых огней и знаков; звуковые сигналы; сигналы бедствия. ППВВП: терминология; общий порядок движения и маневрирования; безусловные запрещения в ППВВП; огни и знаки речных судов; звуковые сигналы; сигналы бедствия. Термины фарватер, кромка. Латеральные знаки ограждения сторон морского фарватера. Начальные точки. Поворотные. Специального назначения. Схема установки в порту Архангельска. Кардинальные знаки ограждения навигационных опасностей. Отдельные опасности. Новые опасности. Плавающие знаки: буи, вехи, бакены. Знаки кромочные, поворотные, разделительные, опасности. Створы осевые, щелевые, кромочные. Примеры установки. Изучаемый район: о. Шилов - Красная пристань- вход в корытки - о. Кегостров -о. Ратополь - о. Молодежный- с. Красное - Новодвинская крепость - вход в Маймаксанский рукав - о. Мосеев- о. Шилов.

	<i>тема занятия</i>
1	Краткие сведения по истории парусного спорта.
<i>Классификация парусных яхт.</i>	
2	Основные части корпуса яхты
3	Основные части вооружения яхты. Типы парусных яхт. Различия яхт по форме корпуса.
4	Различия яхт по форме по типу вооружения. Спортивная классификация.
<i>Устройство и вооружение яхт.</i>	
5	Основные детали набора корпуса яхты.
6	Обшивка и палубный настил
7	Виды и устройство постоянного руля.
8	Вооружение: основные части треугольного паруса. Дополнительные и штормовые паруса.
9	Рангоут шлюпа. Стоячий /бегучий такелаж шлюпа.
10	Дельные вещи. Якорные устройства.
11	Снабжение яхты.
<i>Такелажное дело.</i>	
12	Терминология такелажных работ, общие сведения о тросах, выделка тросов, прочность тросов, марки, роспуск бухты, инструмент для такелажных работ
13	Узлы: прямой рифовый, выбленочный, плоский, штык, шкотовый, штык со шлагом, буксирный, удавка со шлагом, беседочный, буксирный, брамшкотовый, простой огон, беседочный, стопорный на тросе, кноп, буксирный, шкотовый, задвижной штык, рыбацкий штык, рыбацкий огон.
14	Ремонт парусов. Изготовление бросательного конца/кранцев.
<i>Судовые работы</i>	
15	Зимовка судна. Подготовка к ремонту. Ремонт.
16	Спуск на воду. Вооружение. Уход в период навигации. Разоружение и подъем яхты.
<i>Основы теории парусной яхты</i>	
17	Требования, предъявляемые к парусной яхте.
18	Теоретический чертеж яхты. Глиссирование.
19	Ветер
20	Вымпельный ветер. Теория паруса.
<i>Управление яхтой в различных условиях</i>	
21	Общие замечания. Экипаж и его функции. Одежда яхтсмена.
22	Терминология.
23	Подготовка яхты к плаванию. Постановка парусов на крейсерском швертботе.
24	Управление яхтой (на примере крейсерском швертботе/конрада 20В)

25	Плавание в свежую и штормовую погоду. Плавающий якорь. Дрейф под парусами. Встреча со шквалом
26	Запреты на выход из гавани. Отход от места стоянки и подход к нему на крейсерском швертботе. Съём и постановка на якорь. Швартовка.
<i>Особые случаи плавания.</i>	
27	Хорошая морская практика. Тузик.
28	Человек за бортом.
29	Аварии и их ликвидации.
30	Буксировка крейсерским швертботе/тэшкой. Оказание помощи судну, терпящему бедствие. Яхта на мели.
<i>Правила плавания и связи.</i>	
31	МППСС.
32	ППВВП
33	Латеральная и кардинальная система ограждения.
34	Обстановка речного фарватера.
35	Лоция разрешенного района плавания. Правила плавания в разрешенном районе.
36	Подготовка к экзамену.
37	Экзамен.

#### 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 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) носит рекомендательный характер: дело тренера-преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности спортсменов 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. Виды тактических позиций: верная подветренная позиция, позиция жесткого контроля. Жесткий и свободный контроль: их преимущества и недостатки. Техника установления и удержания контрольных позиций. Контрприемы: уход от контроля, переход от защиты к атаке.

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

#### **Старт**

*Стратегия* - обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции. На зимнем виндсерфинге: выбор старта – в увалку/ против ветра.

*Тактика:*

- *старты в малом флоте\** - правым галсом ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего, наружного стартовых знаков, с середины стартовой линии); старты левым галсом у наружного знака стартовой линии; то же - с середины линии;

- *старты в большом флоте* - оценка стартовой линии (длина, угол к ветру, оценка наиболее вероятного места скопления флота; тактические действия после сигнала "подготовительный",

тактическая борьба за выбранную позицию - техника удержания яхты ("стояния") в точке: техника движений вперед-назад, техника дрейфа; старт с места "рывком" - с набором максимального хода в кратчайшее время; старты "из-за угла" - из под кормы стартового судна - с поворотом на левый галс (уходом вправо), старты левым галсом от наружного знака - с немедленным поворотом на правый галс; старт "нырком" за линию со стороны дистанции; отработка особенностей старта при использовании флагов I, Z, U и черного флага; индивидуальный фальстарт - действия гонщика по максимально быстрому оправданию в зависимости от позиции; выполнение приема «обогнуть концы».

*Примечание:* все упражнения выполняются на стандартной, сверхкороткой и сверхдлинной стартовой линии - в зависимости от конкретной задачи тренировки, в условиях тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов.

\* В современной тактике выделяют: МАТЧЕВЫЕ (дуэльные) гонки - участвуют 2 яхты; КОМАНДНЫЕ гонки - по 3-4 яхты в команде: МАЛЫЙ ФЛОТ -5-15 яхт; БОЛЬШОЙ ФЛОТ – в зависимости от длины стартовой линии и величины дистанции от 40 до 100 и более одновременно стартующих яхт. Нормой длины стартовой линии считается расстояние, равное сумме длин стартующих яхт помноженное на 1,1 - 1.5 (Руководство ИСАФ по организации парусных гонок, 1997г.). Отсюда половина нормы будет представлять сверх - короткую дистанцию, а двойная норма сверхдлинную.

### **После стартовая ситуация**

*Стратегия.* Определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер; борьба за максимальный ход; борьба за свободу маневра; борьба за возможность продвижения в выбранную сторону дистанции.

*Тактика.* Выполнение разнообразных упражнений в парах и группе (4-8 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений. То же - в условиях тренировочных гонок и ли малозначимых официальных стартов.

### **Лакировка**

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

*Тактика ветровая* - обработка заходов, тактика прохождения дистанции при осциллирующих ветрах, тактика при нарастающем заходе (отходе) ветра;

*Тактика взаимодействия с флотом* - прогноз действий флота, выбор стороны дистанции, продвижение в выбранную сторону с учетом собственной позиции относительно флота и развития ситуации; использование изменений ветра для продвижения вперед и относительно флота.

*Тактика взаимодействия с противником* - выбор позиции относительно конкретного противника; приемы выхода в позицию жесткого контроля (впереди наветру) и в верную подветренную позицию; контроль противника из позиции жесткого контроля; контрприемы ухода от жесткого контроля - сериями поворотов оверштаг, ложным поворотом, с использованием заходов ветра.

### **Огибание верхнего знака (левым бортом)**

*Стратегия:* расчет выхода на верхний знак в зависимости от распределения флота, с расчетом занять позицию, обеспечивающую чистый ветер и свободу маневра на полном курсе.

*Тактика*

- в малом флоте: расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактические особенности выхода вплотную к знаку левым галсом.

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

### **Прохождение бакштагов и огибание знаков с полного курса на полный**

*Стратегия.* Прогноз развития ситуации на обоих бакштагах и во время огибания знака; выбор тактического курса на первом бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге.

Тактика

- *в малом флоте:* приемы управления поведением противника путем нападения-отказа от нападения; техника исполнения приема нападение с наветра; то же с нырком подветер; то же - с последующим обгоном с наветра; использование порывов ветра, волн, третьих яхт для проведения приема.

- *в большом флоте:* особенности прохождения бакштагов в тесном взаимодействии с большим числом лодок - выбор оптимального курса, борьба за внутреннюю позицию, уход от дуэльной борьбы; приемы нападения на ближайшие лодки; тактика огибания знака с полного курса на полный в зависимости от внутренней или наружной позиции, особенностей следующего полного курса; тактические действия по расчистке оперативного пространства непосредственно после огибания знака; особенности тактики при неравновесных участках полного курса, например, до знака - полный бейдевинд-галфвинд, после знака -полный бакштаг-фордевинд.

### **Тактика прохождения курса фордевинд**

*Стратегия.* Прохождение фордевинда оптимальным надлежащим курсом с обеспечением внутренней позиции при подходе к нижнему знаку.

Тактика:

- *в малом флоте:* выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; прохождение фордевинда бакштагами, взаимодействие с противником - нападение с наветра. с подветра; защита с использованием правил парусных гонок; двойной фордевинд как контрприём и переход к нападению; тактика обгона на фордевинде - накрытие парусов противника, возможности и ограничения приведения противника;

- *в большом флоте:* прогноз развития ситуации - оценка сторон дистанции, особенностей флота, собственной позиции (лидер, в голове гонки, в середине флота, аутсайдер); оценка положения и особенности знака (одиночный буй или ворота); наличие (отсутствие) течения по сторонам дистанции; выбор оптимальных углов бакштагов при прохождении курса фордевинд галсами; выбор курса с учетом действий флота; тактика прохождения курса фордевинд лидера (лидеров) гонки, гонщиков в середине флота: отставших (аутсайдеров) - борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку.

### **Тактика огибания знака с полного курса на острый.**

*Стратегия.* Постановка и реализация задачи: добиться внутренней позиции с дальнейшей целью занять наиболее выгодную, контролирующую позицию срезу после окончания огибания знака и/или возможностью продвигаться в выгодную сторону на лавировке; прогноз действий флота.

Тактика:

- *в малом флоте* (взаимодействие двух-трех яхт): борьба за внутреннюю позицию, тактические особенности огибания знака, когда внутренняя яхта имеет (не имеет) права на дорогу - расчет траектории огибания, допустимые контрдействия наружной яхты.

- *в большом флоте:* действия экипажа при подходе к знаку "изнутри" дистанции, действия внутренней яхты по защите своей позиции и оптимальному огибанию знака; действия "серединой" яхты, имеющей две-три яхты снаружи и одну-две - внутри, действия яхты при подходе к знаку позади (или снаружи) группы яхт - отставание с целью пройти знак вплотную с последующим поворотом на правый галс: "сваливание" с целью ухода от ветровой тени парада яхт левого галса непосредственно после огибания знака.

### **Вторая (третья, финишная) лакировка**

*Стратегия* - закрепление достигнутой позиции, в этих целях контроль флота, отсеечение возможных направлений прорыва: переход к нападению на впереди идущие яхты (при появлении возможностей - изменение ветра и т.п.).

Тактика:

- *в малом флоте*: установление контроля над противником, чередование жесткого и свободного видов контроля в целях удержать противника под контролем, управление действиями преследующего флота.

- *в большом флоте*: непосредственно после огибания - действия относительно ближайших противников - приемы управления действиями противник;] ("сбивание противников в кучу") с использованием жесткого и свободного видов тактического контроля; на дистанции - действия относительно флота в зависимости от собственной позиции (лидер, позиция в середине флота, аутсайдер) - выбор стороны дистанции с учетом прогноза действий противника; использование изменений ветровой или тактической обстановки для продвижения вперед.

### **Финиш**

Расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции - тактическая борьба с выходом на наружный знак линии; использование правил при финишах у судейского судна; финиши левым галсом в середине линии; "бросок" на финишную линию с приведением до левентика; финиши у наружного знака линии с выходом на финиш "из-за угла" левым галсом и использованием внутренней позиции.

### **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.

Курсы теоретических занятий по подготовке рулевых парусных яхт выделены в качестве необходимых и самостоятельных разделов.

*Материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) носит рекомендательный характер: дело тренера-преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности спортсменов 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 обучающегося: 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.

### Правила парусных гонок.

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

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

Гоночный комитет: состав и функции. Права гоночного комитета.

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

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

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

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

Результат соревнований. Система подсчета очков, очки за различные нарушения (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. Особенности протестов по правилам «Средства движения».

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

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

рулевого: контр-протест или исполнение штрафа. Техника и условия исполнения штрафа (поворот на 720 градусов), привлечение внимания свидетелей.

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

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

#### 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. Берег и дистанция: удаленность (близость) берега. Особенности местности: гористый, плоский берег, наличие условий для образования мощных бризов и их влияние на ветровой поток на дистанции.

Ветер и яхта. Понятие о заходе и отходе ветра. Типы заходов и тактика: постоянные, нарастающие, уступающие, стохастические (беспорядочные). Методы определения изменений направления ветра: механические ветроуказатели, зрительная и тактильная ориентировка ("Чувство ветра"). Гоночный компас: его устройство, возможности: использование гоночного компаса на дистанции. Выбор тактики в зависимости от типа захода. Осциллирующие ветра, их природа и основные характеристики; выбор тактики в зависимости от периода "качания" и других особенностей осциллирующего ветра.

Течения. Влияние течения на скорость и направление движения яхты. Простейшие методы измерений течения на дистанции. Течение и ветер: вычисление результирующей и выбор тактики.

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

#### Теоретические основы настройки яхты.

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

#### Элементы гидродинамика парусной яхты.

Силы, действующие на яхту во время движения. Гидродинамическое сопротивление корпуса яхты. Виды сопротивления. Сопротивление трения, удельный вес сопротивления трения и скорость яхты, зависимость величины трения от степени шероховатости смоченной поверхности корпуса яхты, современные материалы и покрытия, и сопротивление трения. Сопротивление формы. Величина трения и различные типовые формы корпуса яхты: круглошпангоутные, шарпи, типа "скоу", типа "водные сани". Волновое сопротивление. Образование волн, волны косые и поперечные; носовые и кормовые, удельный вес волнового сопротивления. Борьба с волновым сопротивлением: катамараны и тримараны, современные тенденции в конструировании корпусов яхт. Теоретические основы глиссирования, эффект серфинга



(скатывания с волны). Добавочное сопротивление: влияние величины и формы киля (шверта), влияние формы руля. Влияние крена на сопротивление корпуса, динамическая остойчивость. Уменьшение вращающего момента, управляемость, маневренность яхты.

#### Элементы аэродинамики паруса.

Возникновение аэродинамической силы на парусе. Парус как крыло и парус как сопротивление. Распределение давления на парусе. Понятия о ламинарном и турбулентных потоках. Центр давления аэродинамических сил паруса. Аэродинамическое сопротивление паруса и его виды: индуктивное, сопротивление трения, сопротивление формы.

Истинный и вымпельный ветры. Действие аэродинамической силы и правильная установка паруса на острых и полных курсах. Полнота формы паруса ("пузо"). Полнота паруса и ходовые особенности яхты в зависимости от силы ветра. Понятие о стрелке профиля паруса и влияние положения стрелки паруса. Удлиненность паруса и ее влияние на аэродинамические качества. Взаимодействие парусов; взаимодействие паруса и мачты; особенности аэродинамики спинакера; взаимодействие основных парусов и спинакера. Современные тенденции в конструировании и изготовлении гоночных парусов. Методика выбора гоночных парусов.

#### **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется 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 спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно 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 спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена 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 яхтсмана 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 яхтсмана:

- 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 яхтсмана (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 спортсмена противостоять как объективным стресс-факторам (неблагоприятные погодные условия, противодействие противника, незнакомые дистанции и т.п.), так и субъективным стресс-факторам (неудачное начало гонки, «невезение» на дистанции, стартовые состояния лихорадки или апатии и т.п.).

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

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

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

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

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

Одни спортсмены 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 спортсменов к соревнованию. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем соревновании, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2- Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии

сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

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

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена 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 спортсменов к предстоящему соревнованию, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена 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 спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен 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 обучающихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей 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 ДО СШ 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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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.

*Таблица № 12*

#### 4.2. Примерный учебно-тематический план учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>1125 / 2970</b>		
Гигиена.	45 / 45	январь	Общая гигиена. Гигиена занятий по физической подготовке. Гигиена на яхте. Судовая гигиена.
Правила парусных гонок.	225 / 642	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. 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. Правила «средства движения»

			(ППГ-42). Протест. Протест в парусных гонках. Рассмотрение протеста. Правила соревнований в классе зимний виндсерфинг.
Метеорология гоночной дистанции.	225 / 640	июнь	Практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции. Ветер на гоночной дистанции. Облачная динамика. Берег и дистанция. Особенности местности. Ветер и яхта. Понятие о заходе и отходе ветра. Методы определения изменений направления ветра. "Чувство ветра". Гоночный компас. Выбор тактики в зависимости от типа захода. Осциллирующие ветра. Течения. Течение и ветер. Анализ акватории гонок. Практические методы получения значимой информации о дистанции предстоящих гонок; простейшие методы фиксации полученных данных.
Теоретические основы настройки яхты.	225 / 640	май	Парус и рангоут. Взаимодействие паруса и мачты; мачта и стоячий такелаж. Связка. Парус и бегучий такелаж. Основные "рычаги" управления формой паруса. Влияние наклона мачты на работу паруса. Основные параметры настройки паруса на берегу и на воде. Методика настройки яхты на предельные ходовые качества при работе в парах (со спарринг-партнером).
Тактическая подготовка.	225 / 643	июль	Основные понятия. Ветровая тактика. Огибание верхнего знака (левым бортом). Прохождение бакштагов и огибание знаков с полного курса на полный. Тактика прохождения курса фордевинд. Тактика огибания знака с полного курса на острый. Вторая (третья, финишная) лакировка. Финиш.
Психологическая подготовка.	180 / 360	август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Толерантность к специфическому стрессу. Воспитание устойчивости к неблагоприятным факторам. Психорегуляция в процессе гонки. Виды эмоциональных, предстартовых состояний.

#### **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 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «парусный спорт», по которым осуществляется спортивной 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	Дисциплины	Номер-код
класс - Зум	0380121611Н	класс - 470	0380071611Я
класс - Кадет	0380131611Н	класс - 420	0380101611Н
класс - Зимний виндсерфинг	0380383611Я	класс - радиоуправляемая яхта 10М	0380301611Я
класс - Луч-мини	0380191611Н	класс - парусная доска RSX	0380425611Л
класс - Луч-радиал	0380201611Я	класс - парусная доска Кайт	0380271611Я
класс - Луч	0380211611Я	класс - микро	0380435611Л
класс – Оптимист	0380241611Н	класс - буер DN	0380343611Я
класс - Солинг	0380261611М	класс - буер Ледовый оптимист	0380353611Н
класс – Дальние плавания	0380371611Л	класс – радиоуправляемая яхта РМ	0380321611Н
класс – Зимний виндсерфинг	0380383611Я	класс – радиоуправляемая яхта ЮВЮ	0380331611Н
класс - Матчевые гонки	0380391611Л	класс – радиоуправляемая яхта Р-10	0380311611Я
класс - Пластиковый ял	0380405611А	класс - буер Монотип XV	0380363611М
класс - Лазер-стандарт	0380051611М	класс - Дракон	0380111611Л
класс - Лазер-радиал	0380171611Я	класс - командные гонки	0380415611Н
класс - Финн	0380091611А		

4.3. Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста (11 лет) в календарный год зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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 учебно-тренировочный этапах (этапах спортивной специализации) указано в *Таблицах № 14, № 15;*

обеспечение спортивной экипировкой указано в *Таблице № 16.*

*Таблица № 14*

### 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	
				учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1	Парус	штук	на обучающегося	0,5	2
2	Плавники	штук	на обучающегося	0,5	2
3	Рангоут	штук	на обучающегося	0,5	2
4	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 22 кв.м.)	штук	на обучающегося	0,5	5
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	-	-
7	Такелаж	штук	на обучающегося	0,55	2

*Таблица № 15*

### 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 № 16

### Обеспечение спортивной экипировкой.

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

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 учебно-тренировочных группах 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.

### 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](http://www.mys.ru/Article_56.html) - библиотека Московской яхтенной школы.

- [https://user.gto.ru/norms#tab\\_calc](https://user.gto.ru/norms#tab_calc) – сайт ВФСК ГТО.

## 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: Терра-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