Муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных клубов»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «ЦСК»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Митрошкин

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Черноусов

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Программа подготовки спортивного резерва по виду спорта
парусный спорт**

Этапы реализации программы:

НП - 2

Т(СС) - 4

Разработчики программы:

Синица Ю.А. – инструктор-методист отдела технических видов спорта

Синев С.Е. – тренер

Либренц А.Б. – начальник отдела технических видов спорта

Каминский А.В. – заместитель директора по спортивно-массовой работе

г. Красноярск, 2018 года

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 1.1. Характеристика вида спорта | 4 |
| 1.2. Специфика организации тренировочного процесса (этапы, уровни, спортивные дисциплины) | 6 |
| 2. Нормативная часть | 7 |
| 2.1. Продолжительность этапов, возраст для зачисления на этапы, максимальное и минимальное количество лиц в группах, проходящих подготовку по Программе с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП) по виду спорта парусный спорт | 7 |
| 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки на этапах подготовки Программы, установленных с учетом ФССП по виду спорта парусный спорт | 7 |
| 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности, установленные с учетом ФССП по виду спорта парусный спорт | 8 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы, установленные с учетом ФССП по виду спорта парусный спорт | 10 |
| 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку по Программе | 10 |
| 2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 12 |
| 2.7. Тренировочные сборы | 13 |
| 3. Методическая часть | 14 |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 14 |
| 3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований  | 15 |
| 3.2. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля  | 17 |
| 3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 17 |
| 3.3.1. Общая физическая подготовка | 18 |
| 3.3.2. Специальная физическая подготовка | 19 |
| 3.3.3. Техническая подготовка | 20 |
| 3.3.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 23 |
| 3.3.5. Участие в спортивных соревнования, инструкторская и судейская практика | 32 |
| 3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки | 32 |
| 3.5. Планы применения восстановительных средств  | 35 |
| 3.6. Планы антидопинговых мероприятий | 36 |
| 4. Система контроля и зачетные требования | 37 |
| 4.1. Требования к лицам и конкретизации критериев, выполнение которых дает основание о переводе лица на этапы Программы  | 37 |
| 5. План физкультурных и спортивных мероприятий | 40 |
| Список литературы | 41 |

1. **Пояснительная записка**

Настоящая программа подготовки спортивного резерва (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства спорта Российской федерации 16.04.2018 №346
«Об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт».

- Приказом Министерства спорта Российской федерации от 27.12.2013 №1125
«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства спорта Красноярского края от 29.12.2017 №450п «Об утверждении организации и обеспечения подготовки спортивного резерва».

Цель Программы – развитие детско-юношеского спорта и участие в подготовке спортивного резерва.

Для достижения данной цели решаются следующие задачи:

На начальном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «парусный спорт»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья детей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта парусный спорт.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта парусный спорт;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья подростков;

Программа включает в себя:

- нормативную часть;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения;

- план физкультурных и спортивных мероприятий.

В Программу ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

* 1. **Характеристика вида спорта**

**Парусный спорт** — олимпийский вид спорта, в котором гонщик осуществляет управление яхтой или любым другим спортивным снарядом, имеющим парус
и использующим для движения силу ветра.

Спортивные дисциплины парусного спорта:

Классы: 470; 29-й; 49-й; 49-й FX; Европа; Звездный; катамаран Торнадо; Лазер-стандарт; Финн; 420; Дракон; Зум 8; Кадет; командные гонки; крейсерская яхта 800; крейсерская яхта Картер 30; крейсерская яхта Конрад 25Р; крейсерская яхта Л-6; крейсерская яхта Четвертьтонник; крейсерская яхта ORC; Лазер-радиал; Лазер 4.7; Летучий голландец; Луч-мини; Луч-радиал; Луч; Накра 15-смешанный; Накра 17-микст; Оптимист; Снайп; Солинг; Микро; Ракета 270; ЭМ-КА; J/70; SB20; Парусная доска RS:X;

Парусная доска Техно; Парусная доска Фанборд; Парусная доска Формула; Кайтбординг Курс-рейс; Кайтбординг фристайл; Сноукайтинг курс-рейс-доска; Сноукайтинг курс-рейс-лыжи; Сноукайтинг фристайл-доска; Сноукайтинг фристайл-лыжи; Радиоуправляемая яхта IOM; Радиоуправляемая яхта 10R; Радиоуправляемая яхта М; буер DN; Ледовый оптимист; Монотип XV; Дальние плавания; Зимний виндсерфинг; Матчевые гонки; Пластиковый ял.

Спортивные дисциплины парусного спорта, развиваемые для подготовки спортивного резерва в рамках данной программы в соответствии с политикой классов молодежной сборной России по парусному спорту*:*

«Оптимист» – международный детский класс. Швертбот-одиночка. Этот класс специально разработан для детей. Они легко справляются с этим небольшим швертботом, который абсолютно безопасен для них. Единственный швертбот, одобренный Международной Федерацией Парусного спорта для детей в возрасте до 16 лет. Более 50% гонщиков на прошлых олимпийских играх делали первые шаги в парусном спорте именно в этом классе. Проводятся Первенства Мира, Европы, России и т.д. Базовый детский класс, с возрастными группами U16 и U12.

«Кадет» – международный детский класс. Двухместный [швертбот](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B1%D0%BE%D1%82). Является базовым классом для подготовки рулевых и матросов с 9-15 лет для дальнейшего совершенствования мастерства на швертботе 420 и олимпийском классе 470. Отличительной особенностью является распределение функций и ролей при работе
на яхте: капитан – рулевой и матрос. Победители соревнований в этом классе: возрастные рулевые (16-17лет), которые уже набрали рост и вес и маленькие (9-10лет) шкотовые. Вспомогательный класс с возрастной группой U17. За годы тренировок и соревнований оттачивается работа в экипаже. Проводятся Первенства Мира, Европы, России и т.д.

«Лазер-стандарт» **-** этомеждународные молодежные дивизионы в олимпийском классе «Лазер» - самом массовом в олимпийской программе. Гонщики этого класса
при достижении большего веса и возраста имеют тенденцию переходить в классы «Финн», «Звездный». Олимпийский класс с возрастными группами U21 и U19.

«Laser 4,7» - яхты этого класса - это прямая ступенька от «Оптимиста» к «Лазеру-радиалу», Лазеру-стандарту», «Финну». Также очень много спортсменов после «Лазера-4,7» переходит на линии: «420» - «470» и «29-er» - «49-er». На яхтах «Лазер-4,7» проводится много соревнований различного ранга с огромным количеством участников, например на Первенстве Европы. Базовый подготовительный класс с возрастными группами U18 и U16.

 **«**Лазер-радиал» - этот класс в настоящее время во всем мире используется
для подготовки юношей к «Лазеру-стандарту» и «Финну». Для девушек
это международные молодежные дивизионы в олимпийском классе «Лазер-радиал», где они учатся побеждать на соревнованиях в большом флоте со своим возрастом.
Это международные молодежные дивизионы в олимпийском классе «Лазер» - самом массовом в олимпийской программе.

Гонщики этого класса при достижении большего веса и возраста имеют тенденцию переходить в классы «Финн», «Звездный». Базовый подготовительный класс
и олимпийский класс для девушек, с возрастными группами U19 и U17.

«420»- яхты этого класса хорошо известны в России с 70-х годов прошлого века как подготовительная яхта к классу «470». В 70 -80 годах на них садились после «Кадета», в наше время после «Оптимиста». Большинство шкотовых к классу «470» подготовлено именно на яхтах «420». Базовый подготовительный класс с возрастной группой U19.

Находясь в лодке, оснащенной парусом спортсмен учитывает водные условия (течение, волны), ветер и технические характеристики самой лодки. При этом
ему необходимы как физическая подготовка атлета, так и интеллектуальное мышление шахматиста.

Наиболее существенные особенности парусных гонок по сравнению с другими олимпийскими видами спорта:

-соревнование (регата) длится от 2-3 до 14 дней;

-продолжительность обычного гоночного дня – от 3-х до 6-ти часов, а в отдельных случаях – до 7-9 часов;

-периоды малой физической интенсивности в парусном спорте не являются периодами отдыха;

-условия слабых ветров предъявляют высокие требования к психике спортсмена, так как необходимо длительное время удерживать высокий уровень внимания, монотонность, необходимость сдерживать эмоции (при повышенном уровне адреналина в крови, и т. д);

-в перерыве между гонками работа швертом и рулем также не прекращается,
что требует концентрации внимания.

Соревнования по парусному спорту проводятся среди мальчиков, девочек с 9 лет, юношей, девушек, мужчин и женщин, ограничений по возрасту нет.

Тренировочные занятия в МАУ «ЦСК» с мая по октябрь проводятся
на водноспортивной базе Новосибирской Академии водного транспорта (Красноярский филиал). Тренировочные сборы в летний период организуются на Красноярском водохранилище, залив реки «Шумиха», эко-парк «Адмирал». Занятия по общей физической, специальной физической подготовке проводятся в спортивных залах
и бассейнах города Красноярска. Теоретическая подготовка преподается в специально-оборудованном классе. Подготовка материальной части в начале и конце сезона проводится в эллингах, предназначенных для текущего ремонта, консервации на зиму швертботов, а также для ремонта парусов.

Подготовка спортсменов осуществляется на следующих спортивных снарядах: швертботах Оптимист, Кадет, Лазер, Лазер-мини, 420.

* 1. **Специфика организации тренировочного процесса (этапы, уровни, спортивные дисциплины)**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана
на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей
и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Подготовка спортивного резерва реализуется на следующих этапах спортивной подготовки:

-этап начальной подготовки (далее НП);

-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее Т(СС).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
2. работа по индивидуальным планам;
3. тренировочные сборы;
4. участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
5. инструкторская и судейская практика;
6. медико-восстановительные мероприятия;
7. тестирование и контроль.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в 2 часах.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии
со следующими сроками:

1) перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

2) ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых
и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов.

3) ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу
по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц
по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

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

1. **Нормативная часть**

**2.1. Продолжительность этапов, возраст для зачисления на этапы, максимальное и минимальное количество лиц в группах, проходящих подготовку по Программе с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП) по виду спорта парусный спорт**

***Таблица №1***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления, (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| НП | 2 | 9 | 10-12 |
| Т(СС) | 4 | 11 | 8-10 |

**2.2.** **Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки на этапах подготовки Программы, установленных с учетом требований ФССП по виду спорта парусный спорт**

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

***Таблица №2***

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| НП | Т(СС) |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| часы | часы | часы | часы | часы | часы |
| Общая физическая подготовка  | 188 | 216 | 300 | 300 | 309 | 309 |
| Специальная физическая подготовка  | 53 | 76 | 125 | 125 | 346 | 346 |
| Техническая подготовка  | 62 | 104 | 156 | 156 | 187 | 187 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 6 | 12 | 19 | 19 | 47 | 47 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 3 | 8 | 24 | 24 | 47 | 47 |
| **Общее кол-во часов** | 312 | 416 | 624 | 624 | 936 | 936 |

**2.3.** **Планируемые показатели соревновательной деятельности, установленные с учетом ФССП по виду спорта парусный спорт**

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| НП | Т(СС) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-2  | 2-4 | 2-6 | 4-8 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-4 |
| Основные | - | - | 2-3 | 2-4 |

**Контрольные соревнования** – позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психичес­кая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают воз­можность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования –** проводитсядля отбо­ра спортсменов в сборные команды и для определе­ния участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно­ваний являются условия отбора: завоевание опреде­ленного места или выполнение контрольного нор­матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить
как официальные, так и специально организован­ные соревнования.

**Основные –** этокалендарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных мероприятий
и спортивных мероприятий Красноярского края, официальных физкультурных мероприятий города Красноярск (Таблица №3).

 ***Таблица №3***

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| НП |
| 1 год | 2 год |
| Контрольные | 1. Кубок мэра г. Железногорска
 |
| 1. Открытое первенство города в национальных и международных классах «Золотая осень» (гонки флота)
 |
| 1. Открытое первенство Красноярского края по парусному спорту
 |
| 1. Открытое соревнование города Красноярска в рамках акции «Паруса России»
 |

Требования к занимающимся, проходящим подготовку для участия в спортивных соревнованиях:

-соответствие возраста участников положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта парусного спорта;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилами вида спорта парусного спорта;

-выполнение плана подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее подготовку, направляется на спортивные соревнования
в соответствии с содержащимся в Программе планом соревнованиях и спортивных мероприятиях (Таблица №3).

**2.4.** **Режимы тренировочной работы, установленные с учетом ФССП по виду спорта парусный спорт**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапподготовки спортивного резерва | Год  | Минимальный возраст лиц для зачисления (*по годам*)  | Минимальное количество в группах (чел) | Объем недельной нагрузки(час) |
| НП | 1 | 9 | 12 | 6 |
| 2 | 12 | 8 |
| Т(СС) | 1 | 11 | 6 | 12 |
| 2 | 6 | 12 |
| 3 | 6 | 18 |
| 4 | 6 | 18 |

 **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования
к лицам, проходящим подготовку по Программе**

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с [Порядком](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_105034/?dst=100010) оказания медицинской помощи
при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения
по данному вопросу.

В соответствии с [пунктом 2](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_105034/?dst=100012) указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

периодические медицинские осмотры;

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные
и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки
и при развитии заболевания или травмы;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено
в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти  [Пункт 1 статьи 34.5](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173465/?dst=231) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
(редакция от 23.07.2013).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

**Возрастные требования**

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию
в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

**Психофизические требования**

В парусном спорте основную роль играют следующие психофизические требования: координация, способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному
и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Необходимые качества для спортсмена парусного спорта:

-стабильность выступлений на соревнованиях;

-улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

-более высокие результаты в период соревнований по сравнению
с тренировочными; лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

-спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях,
что является характерной чертой его отношения к окружающей среде
(к условиям деятельности);

-уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

-боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

**2.6.** **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Лица, проходящие программу подготовки спортивного резерва, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта парусный спорт (таблица № 5).

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы подготовки спортивного резерва по парусному спорту**

***Таблица №5***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Лодка парусная класса "Оптимист" с комплектом оборудования и снаряжения | штук | 5 |
| 2. | Лодка парусная двухместная с комплектом оборудования и снаряжения | штук | 2 |
| 3. | Катер сопровождения | штук | 2 |
| 4. | Мотор лодочный подвесной | штук | 2 |
| 5. | Круг спасательный | штук | 12 |
| 6. | Жилет спасательный | штук | 20 |
| 7. | Трос спасательный | м | 200 |
| 8. | Лодка спасательная резиновая | штук | 4 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь |
| 9. | Анемометр | штук | 1 |
| 10. | Барограф | штук | 1 |
| 11. | Барометр | штук | 1 |
| 12. | Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм) | штук | 5 |
| 13. | Буй с массивами для якорной стоянки | штук | 12 |
| 14. | Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок | штук | 10 |
| 15. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 8 |
| 16. | Знак тренировочный малый | комплект | 10 |
| 17. | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 18. | Международные своды флажных сигналов | комплект | 12 |
| 19. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 20. | Наглядные пособия для парусного спорта | комплект | 10 |
| 21. | Навигационные карты | комплект | 8 |
| 22. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 23. | Рында | штук | 1 |
| 24. | Секстант | штук | 1 |
| 25. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 26. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 1 |
| 27. | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 28. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 29. | Указатель направления ветра | штук | 2 |
| 30. | Часы-хронометр морские | штук | 1 |
| 31. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 2 |
| 32. | Электромегафон | штук | 2 |

 **2.7. Тренировочные сборы**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки
к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

**Перечень тренировочных сборов**

 ***Таблица №6***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивного резерва (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 11. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 12. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | - |
| 13. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | - |
| 14. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | - |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 21. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 23. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 24. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 25. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

1. **Методическая часть**

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования
по организации и планированию тренировочной работы по подготовке, отбору
и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизических качеств
и способностей занимающихся.

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

**Тренировочный занятия** в парусном спорте представляет специально организованную совместную деятельность тренера и его учеников, направленную
на решение задач тренировочного процесса и воспитания. Тренировочные занятия
в парусном спорте, как в любом виде познавательной деятельности, осуществляется
на основе общих законов познания человеком окружающего мира. Для повышения эффективности тренировочного процесса тренеру необходимо знание основных исходных положений – принципов, которыми он должен руководствоваться в своей деятельности. Принципы тренировочного процесса определяют характер совместной деятельности тренера и спортсмена.

***Принцип всестороннего развития.***  Принцип всестороннего развития указывает
на необходимость развития логического мышления, воображения, воли, характера, духовных потребностей. Всестороннее развитие спортсменов тренер может осуществлять, используя различные средства и методы, позволяющие совершенствовать их способности, внимание, память, творческое мышление, а путем варьирования степенью доступности тренировочного материала вырабатывать характер и волю.

 ***Принцип научности.*** Развитие человека осуществляется в процессе познания им действительности. Спортсмен в ходе тренировочных занятий вооружается необходимыми знаниями, которые определены учеными в области биомеханики, гидромеханики, анатомии, биохимии, физиологии, психологии, педагогики и т.д. Полученные знания
в значительной степени смогут расширить познавательные возможности спортсменов
и обеспечат их активное и сознательное участие в тренировочном процессе.

***Принцип систематичности.*** Тренер должен планировать тренировочный материал таким образом, чтобы усвоение отдельных частей его осуществлялось в их логической связи и последовательности. Эффективность принципа систематичности
в значительной степени зависит от расположения теоретического и практического материала в правильной методической последовательности, что предполагает изучение каждого нового элемента на прочно усвоенном предыдущем материале.

***Принцип доступности.*** Базируется на необходимости построения тренировочного процесса в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов, уровнем их подготовленности. Одним из признаков доступности является связь между получаемыми знаниями с теми, которыми овладевает спортсмен.

***Принцип сознательности и творческой активности.*** Принцип подразумевает оптимально благоприятное соотношение чуткое руководство со стороны тренера,
с активной и творческой деятельностью спортсмена. Сознательность спортсмена проявляется с осмысления целей и задач спортивной подготовки, необходимости предстоящей деятельности, в возникновении интереса к ней. Сознательное отношение
к тренировочным занятиям в значительной степени зависит от мотивов, побудивших спортсмена заниматься парусным спортом. Интерес к занятиям, желание заниматься парусным спортом во многом определяют успех спортивной подготовки

***Принцип наглядности.*** Осуществление этого принципа предполагает создание
у спортсменов ясного представления об изучаемых приемах управления яхтах. Наглядное пособие является средством активизации мыслительной деятельности и создания
в сознании человека чувственного образа, который и является основным в тренировочных занятиях, а не само наглядное пособие. Особое значение принцип наглядности приобретает при занятиях с детьми, у которых мышление развивается от конкретного к абстрактному
и сильно развито подражание.

***Принцип прочности результатов тренировочного процесса.*** Данный принцип предполагает необходимость прочного овладения знаниями, умениями и навыками. Принцип прочности исходит из того положения, что овладение содержанием занятий
и развитие познавательных сил человека – две тесно связанные стороны одного и того же процесса. Поэтому прочное усвоение необходимых спортсмену знаний и навыков должно осуществляться при оптимальном напряжении всех его познавательных сил, в частности творческого воображения, памяти (логической и моторной), активного творческого мышления, способности мобилизации имеющихся знаний. Прочность знаний, умений
и навыков обеспечивается активным повторением и закреплением материала.

**3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

**Виды инструктажа: вводный, первичный, повторный, внеплановый, целевой.**

**Вводный инструктаж** – инструктаж по охране труда, который проводится
со всеми вновь поступающими спортсменами на отделение спортивной подготовки независимо от их спортивной квалификации, этапа спортивной подготовки.

Инструктаж проводит инженер по охране труда или лицо, на которое приказом
по организации возложены эти обязанности

В журнале регистрации вводного инструктажа по охране труда и в документе
о приеме на отделение спортивной подготовки на контрольном листе делают запись
о проведении инструктажа с обязательной подписью того, кто получил инструктаж.

Инструктаж должен проводиться по программе, разработанной службой (инженером) охраны труда и утвержденной руководителем организации.

**Первичный инструктаж** – инструктаж по технике безопасности, который проводится со всеми вновь поступающими спортсменами на отделение спортивной подготовки перед началом тренировочного процесса, при смене спортивного снаряда (швертботы разных классов, кайты, парусные доски)

Тренер проводит инструктаж с каждым спортсменом индивидуально
(или с группой спортсменов, использующих одинаковое спортивное снаряжение
и в пределах общего тренировочной зоны). При этом производится показ безопасных приемов управления и обслуживания спортивного снаряда.

*Необходимые условия при проведении занятий на воде:*

-обеспечение каждого из спортсменов исправными спасательными принадлежностями;

-проверка исправности необходимого снабжения, правильности вооружения яхты;

-проведение занятий только на исправной материальной части;

-наличие исправных спасательных плавательных средств, готовых к немедленному использованию;

-обязательная запись в вахтенном журнале о выходе на воду и о возвращении
на берег.

Инструктаж по правилам безопасности проводится на каждом тренировочном занятии и перед каждым упражнением на воде. Тренер должен на каждом тренировочном занятии интересоваться состоянием здоровья и самочувствия спортсменов. Ответственность при проведении занятий возлагается на тренера или любое другое лицо, проводящее занятия.

**Повторный инструктаж** - инструктаж по технике безопасности, который проходят все спортсмены независимо от этапа подготовки не реже 1 раза в полугодие
по программе первичного инструктажа.

Повторный инструктаж проводят индивидуально или с группой спортсменов, тренирующихся на однотипных спортивных снарядах в пределах общего общей тренировочной зоны.

**Целевой инструктаж** - инструктаж по технике безопасности, который проводят при участии в соревнованиях, различных мероприятиях, при организации выездных тренировочных сборов, летних оздоровительных лагерей.

Тренер проводит инструктаж с каждым спортсменом индивидуально
(или с группой спортсменов, использующих одинаковое спортивное снаряжение
и в пределах общего тренировочной зоны).

**Внеплановый инструктаж** - инструктаж по технике безопасности, который проводят

при введении в действие новых или переработанных правил по технике безопасности и инструкций по охране труда;

изменении технологического процесса, замене (или модернизации) оборудования, приспособлений и инструмента, сырья, материалов и других факторов;

нарушении спортсменами требований технике безопасности, что может привести (или привело) к травме, заболеванию и т.д.

по требованию органов надзора и контроля.

Тренер проводит инструктаж с каждым спортсменом индивидуально
(или с группой спортсменов, использующих одинаковое спортивное снаряжение
и в пределах общего тренировочной зоны).

**3.2. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля**

Врачебно-педагогический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных
и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

Комплексный контроль включает в себя:

-обследование соревновательной деятельности (ОСД)

-углубленное медицинское обследование (УМО)

-этапные комплексные обследования (ЭКО)

-текущее медицинское обследование (ТМО)

Диспансерные и углубленные диспансерные обследования проводятся 2 раза в год. При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики парусного спорта. Эти обследования проводятся в кабинете врача и в условиях спортивной деятельности. Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследований.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так
как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

**3.3. Программный материал для практических занятий
по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта парусный спорт**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 60-65 | 52-57 | 45-50 | 27-37 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 15-20 | 20-25 | 32-42 |
| Техническая подготовка (%) | 20-25 | 22-27 | 22-27 | 20-25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 5-7 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5–1 | 2–3 | 3–4 | 5–6 |

**Физическая подготовка.** Физическая подготовка (ФП) юных и молодых яхтсменов является необходимой составной частью воспитания подрастающего поколения, укрепления здоровья, воспитания любви к Родине, родной природе. Цель ФП - создание необходимой базы для освоения специализированных двигательных навыков по управлению парусным судном, эффективного ведения парусной гонки, совершенствования спортивного мастерства, спортивного долголетия, безопасности плавания под парусами. Система физической подготовки яхтсмена юношеского возраста построена на основе специфики деятельности индивида на воде, в процессе управления парусным судном и участия в парусной гонке (серии гонок). Такая система включает:

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

- *специальную физическую подготовку (СФП)* как средство обеспечения яхтсмена богатым набором специализированных двигательных навыков в связи с управлением парусным судном, направленную на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех ее проявлениях: координации движений, пластичности двигательного навыка.

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

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

* + 1. **Общая физическая подготовка**

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

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

**Общая физическая подготовка**

1. *Строевые упражнения:*

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

2. *Общеразвивающие упражнения без предметов:*

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

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

**Упражнения на развитие физических качеств**

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

2. *Упражнения на развитие быстроты:* бег: рывки с места на 10-15 м; на время (короткие отрезки - 30-50 м); бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту
с места; упражнения со скалками;

 -спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч; плавание: короткие
дистанции - 25-100 м на время.

* + 1. **Специальная физическая подготовка**

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

* специальная выносливость;
* скоростно-силовые качества;

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

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

- средствами ФП: имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями
по 5-15 мин в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки спортсмена, а также типичного времени прохождения лавировки для данного класса швертботов; вис на руках;

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

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

-средствами СП: прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей; частые подбирания и потравливания шкотов (выполнять сериями по 15-20 раз за один прием); повороты оверштаг сериями 4x2, 3x5, 2x7
и т.п.; серии подъемов и спусков спинакера и/или поворотов форде­
винд со спинакером (в средние - свежие ветра).

**3.3.3. Техническая подготовка**

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

Работа над техникой осуществляется методами показа на практике, методом искусственного моделирования ситуации, показом видеофильмов, фотографий и учебных пособий.

**Техника управления**

*Группы начальной подготовки*

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

2. *На свободной воде:*

- посадка - основные позиции: правильная посадка рулевого на яхте на острых
и полных курсах и в зависимости от силы ветра; правильная посадка рулевого и шкотового
в зависимости от курса и силы ветра на двойках; хождение курсом галфвинд между двумя буйками, «змейкой», чередуя приведения и уваливания; приведения до левентика
и уваливания до галфвинда;

- прием - приведение: с курса галфвинд плавно привестись до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена
(и т.п.) с последующим уваливанием до курса галфвинд;

- прием - уваливание: с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг с одновременной работой шкотами, подбиранием шверта с последующим приведением
до курса галфвинд; на двойках (то же с подъемом спинакера и несением его некоторое время)
с последующим приведением до курса галфвинд;

- прием - поворот оверштаг: приведение до левентика и уваливание до галфвинда
на другом галсе;

- прием - поворот фордевинд: с курса галфвинд (бакштаг) уваливание до фордевинда, переброска паруса на другой борт, приведение до бакштага или галфвинда на другом галсе;

- маневр - подход к буйку: подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носом лодки) и отход от него задним ходом с разворотом на галс и набором хода; подход с подветра (подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом
и остановиться); подход с наветра (подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно наветру от буйка, сдрейфовывая на него); подход к буйку кормой
(выйти наветер от буйка); вынести парус (паруса) на ветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской;

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

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

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

3. *На тренировочной дистанции:*

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

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

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

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

*Группы тренировочные и выше:*

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

1. *На лавировке:* на галсе - острые курсы: поза (отработка правильной посадки рулевого, на двойках - рулевого и шкотового) в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты; основные способы откренивания, согласованная работа рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда); техника обработки волны; техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра. *Дополнительно:* управление рулем и шкотами руки скрестно; динамическое и изометрическое откренивания (на прямых ногах) с чередованием максимальной работы и пауз отдыха; намерен­ное хождение круче или полнее оптимального гоночного бейдевинда,
с подобранным швертом, без использования удлинителя руля;

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

 2. *На лавировке па полных курсах:*

 - на галсе - курсы галфвинд - крутой бакштаг: техника выхода на глиссирование
на порывах ветра, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера на данных курсах; на галсе - курсы бакштаг - фордевинд: техника выхода на глиссирование, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера в зависимости от силы ветра
и особенностей волны. *Дополнительно:* обмен функциями; прохождение участков «чужим галсом» (с ветром, задувающим со стороны задней шкаторины), с повышенным отрицательным креном - балансирование яхты на грани опрокидывания на ветер; поворот фордевинд:
в конкретных условиях ветра и волны (на двойках - поворот фордевинд со спинакером); прохождение курса фордевинд бакштагами, выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции. *Дополнительно:* обмен функциями, выполнение поворота сериями по 2-4 фордевинда за 1 раз с обязательным выполнением всех положенных действий и фиксацией спинакера на галсе.

 3. *На тренировочной дистанции:*

 - у стартовых знаков: «стояние в точке» (удержание яхты на месте
за счет мелкой и точной работы парусами, шкотами, рулем, креном и т.п.); разгон яхты
с места; разгон яхты до максимальной скорости с хода, идя галфвиндом вдоль стартовой линии; хождение задним ходом (со стороны дистанции зайти за линию, остановиться
и с места максимально быстро разогнать яхту); отработка маневра «огибание концов»
с минимальными потерями;

 - маневр – огибание знака с острого курса на полный (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн, с поворотом на правый галс, далее -выходом из этой точки на знак одним галсом; расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода
с одновременным потравливанием шкотов, подбиранием шверта, работой оттяжками;
то же на двойках с постановкой спинакера; отработка техники: выход на верхний знак, включая приемы и элементы. *Дополнительно:* то же в усложненных условиях:
«из-под знака» - выходом на знак левым галсом и началом приведения и выполнением всего приема непосредственно вокруг знака; с окончанием поворота на знак в пределах двух длин корпуса; выполнение маневра в группе из нескольких лодок (в «толпе»);
то же при очень маленьком знаке (футбольный мяч); то же при сверхбольшом объекте, выполняющего роль знака (например, вокруг крупного судна, загораживающего ветер); то же - при огибании или прохождении препятствия (например, стенки мола). *Дополнительно:* выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами; 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 поворот; 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; 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.

**3.3.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

**Тактическая подготовка**

Рассмотрение различных вариантов прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, прохождения отдельных отрезков дистанции и финиша. Ознакомление с основными факторами, обусловливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции.

Основные положения тактики соревновательного прохождения дистанции:

- постановка задачи участия в конкретном соревновании и на ее основе планирование соревнования в целом и каждой отдельной гонки;

- определение основных соперников среди участников соревнований, оценка
их и своих возможностей в каждой конкретной гонке;

- выбор тактики поведения на старте, вариантов прохождения первого участка дистанции в зависимости от качества старта;

- модель поведения в случае фальстарта;

- определение наиболее выгодного варианта прохождения первой лавировки
в зависимости от направления ветра, течения, других факторов;

- выбор вариантов поведения на полных курсах, в зависимости от выхода
на верхний знак;

- варианты поведения на финишной лавировке.

*Группы начальной подготовки:*

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

1. *Лавировка:* выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди (наветер); раскладка галсов (прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.
2. *Огибание верхнего знака (огибание левым бортом):* расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода на знак левым галсом.
3. *Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный:* взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага; борьба за внутреннюю позицию; особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг (галфвинд); тактика огибания знака с полного курса на полный.
4. *Прохождение курса фордевинд:* выбор оптималыюго курса прохождения фордевинда
в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; тактическая борьба
на фордевинде: накрытие парусов противника, обгон, приемы защиты от обгоняющего противника.
5. *Огибание знака с полного курса на острый:* борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролирующую позицию непосредственно после огибания знака; тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.

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

*Группы тренировочные и выше:*

1. *Старт:* а) стратегия; обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции; б) тактика: - *в малом флоте'* - правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего, наружного стартовых знаков, с середины стартовой линии); левым галсом у наружного знака стартовой линии; то же с середины линии;

*в большом флоте* - оценка стартовой линии (длина, угол к ветру), наиболее вероятного места скопления флота; тактические действия после сигнала «подготовительного»; тактическая борьба за выбранную позицию - техника удержания яхты («стояние») в точке, техника движений вперед-назад, техника дрейфа; старт с места «рывком» с набором максимального хода в кратчайшее время; старты «из-за угла» (из-под кормы стартового судна) с поворотом на левый галс (уходом вправо); старты левым галсом от наружного знака с немедленным поворотом на правый галс; старты «нырком» за линию со стороны дистанции; отработка особенностей старта при использовании флагов I, 2 и черного флага; индивидуальный фальстарт - действия гонщика но максимально быстрому оправданию
в зависимости от позиции; выполнение маневра «обогнуть концы». *Примечание:*все упражнения выполняются на стандартной, сверхкороткой и сверхдлинной стартовых линиях в зависимости от конкретной задачи тренировки, в условиях тренировочных гонок
или малозначимых официальных стартов.

2 . *Пост-стартовая ситуация:* а) стратегия: определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход
на чистый ветер, максимальный ход, свободу маневра, возможность продвижения
в выбранную сторону дистанции; б) тактика: выполнение разнообразных упражнений в парах и группе (4-8 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений, или в условиях тренировочных гонок, или малозначимых официальных стартов.

3. *Лавировка:* а) стратегия: тактический прогноз и расчет оптимального прохождения лавировки (галсы, их раскладка, сторона дистанции) в зависимости от особенностей дистанции (ветер и его характеристики, волна, течение, близость берега, другие особенности); б) тактика ветровая: обработка заходов, тактика прохождения дистанции при меняющихся ветрах, тактика при нарастающем заходе (отходе) ветра;
в) тактика взаимодействия с флотом: прогноз действий флота, выбор стороны дистанции, продвижение в выбранную сторону с учетом собственной позиции относительно флота
и развития ситуации; использование изменений ветра для продвижения вперед и относительно флота; г) тактика взаимодействия с противником: выбор позиции относительно конкретного противника; приемы выхода в позицию жесткого контроля (вперед – на ветер)
и в верную подветренную позицию; контроль противника из позиции жесткого контроля; контрприёмы ухода от жесткого контроля (сериями поворотов оверштаг, ложным поворотом, с использованием заходов ветра).

4. *Огибание верхнего знака (левым бортом):* а) стратегия: расчет выхода на верхний знак в зависимости от распределения флота, с расчетом занять позицию, обеспечивающую чистый ветер и свободу маневра на полном курсе; б) тактика: *в малом флоте* - расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактические особенности выхода вплотную к знаку левым галсом; *в большом флоте* - выход на лэйлайн левым галсом с поворотом и выходом на знак правым галсом - расчет точки выхода в зависимости
от действий флота, количества судов, ветровых и прочих особенностей; сложности
и преимущества выхода на знак левым галсом с поздним поворотом (огибанием знака); тактические действия в типовых ситуациях скопления флота; тактическая борьба
за позицию на первом полном курсе.

*5. Прохождение бакштагов и огибание знаков:* 1) огибание знаков с полного курса на полный: а) стратегия: прогноз развития ситуации на обоих бакштагах и вовремя огибания знака; выбор тактического курса на первом бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге; б) тактика:

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

 *- в большом флоте* - особенности прохождения бакштагов в тесном взаимодействии с большим числом лодок: выбор оптимального курса, борьба
за внутреннюю позицию, уход от дуэльной борьбы; приемы нападения на ближайшие лодки; тактика огибания знака с полного курса на полный в зависимости от внутренней или наружной позиции, особенностей следующего полного курса; тактические действия по расчистке оперативного пространства непосредственно после огибания знака; особенности тактики при неравновесных участках полного курса (например,
до знака - полный бейдевинд (галфвинд), после знака - полный бакштаг (фордевинд));
2) прохождение курса фордевинд: а) стратегия: прохождение фордевинда оптимальным надлежащим курсом с обеспечением внутренней позиции при подходе
к нижнему знаку; б) тактика: *в малом флоте* - выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; прохождение фордевинда бакштагами, взаимодействие с противником - нападение
с наветра, с подветра; защита с использованием правил парусных гонок; двойной фордевинд как контрприем и переход к нападению; тактика обгона на фордевинде - накрытие парусов противника, возможности и ограничения приведения противника;
в большом флоте - прогноз развития ситуации - оценка сторон дистанции, особенностей флота, собственной позиции (лидер, в голове гонки, в середине флота, аутсайдер); оценка положения и особенности знака (одиночный буй или ворота); наличие (отсутствие) течения по сторонам дистанции; выбор оптимальных углов бакштагов при прохождении курса фордевинд галсами; выбор курса с учетом действий флота; тактика прохождения курса фордевинд лидера (лидеров) гонки, гонщиков в середине флота, отставших (аутсайдеров); борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; 3) огибание знака
с полного курса на острый: а) стратегия: постановка и реализация задачи - добиться внутренней позиции с дальнейшей целью занять наиболее выгодную, контролирующую позицию сразу после окончания огибания знака и/или возможностью продвигаться
в выгодную сторону на лавироке; прогноз действий флота; б) тактика: в малом флоте - борьба за внутреннюю позицию, тактические особенности огибания знака, когда внутренняя яхта имеет (не имеет) права па дорогу; расчет траектории огибания, допустимые контрдействия наружной яхты; *в большом флоте* - действия экипажа
при подходе к знаку «изнутри» дистанции, действия внутренней яхты по защите своей позиции и оптимальному огибанию знака; действия «серединной» яхты, имеющей две-три яхты снаружи и одну-две внутри; действия яхты, при подходе к знаку позади
(или снаружи) группы яхт - отставание с целью пройти знак вплотную с последующим поворотом на правый галс; «сваливание» с целью ухода от ветровой тени парада яхт левого галса непосредственно после огибания знака.

6. *Вторая (третья, или финишная) лавировка:* а) стратегия: закрепление достигнутой позиции, в этих целях контроль флота, отсечение возможных направлений прорыва; переход к нападению на впереди идущие яхты (при появлении возможностей изменения ветра и т.п.); б) тактика; *в малом флоте* - установление контроля
над противником, чередование жесткого и свободного видов контроля в целях удержать противника под контролем, управление действиями преследующего флота; *в большом флоте* - непосредственно после огибания: действия относительно ближайших противников - приемы управления действиями противника («сбивание противников
в кучу») с использованием жесткого и свободного видов тактического контроля;
на дистанции: действия относительно флота в зависимости от собственной позиции (лидер, позиция в средине флота, аутсайдер) - выбор стороны дистанции с учетом прогноза действий противника; использование изменений ветровой или тактической обстановки для продвижения вперед.

7. *Финиш:* расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции: тактическая борьба с выходом
на наружный знак линии; использование правил при финише у судейского судна; финиш левым галсом в середине линии; «бросок» на финишную линию с приведением до левентика; финиш у наружного знака линии с выходом на финиш «из-за угла» левым галсом
и использованием внутренней позиции.

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

Занятия по настройке проводятся как в индивидуальном порядке (в основном на начальных этапах спортивной подготовки), так и в парах или группах яхт.

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

**Практические методы настройки.**

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

2. *Группы тренировочные и выше:* индивидуальные упражнения: практическое усвоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии
с ветровыми особенностями, характером волны; настройка рангоута в соответствии
с особенностями паруса, конкретными гидро-, метеоусловиями; освоение приемов оценки нового паруса (парусов) в различных условиях; освоение приемов настройки непосредственно перед стартом или перестройки вооружения на дистанции в ходе гонки
в соответствии с изменившимися условиями; упражнения в парах: то же в парах
с попеременным изменением отдельных элементов настройки, сравниванием и обсуждением полученного результата.

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

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

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

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

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

*Правила парусных гонок (правила расхождения).* Основные определения
и их использование в конкретных ситуациях на воде (на одном галсе, у знаков,
в предстартовом маневрировании), применение определений в тактике гонок. Основные правила расхождения (ППГ 2): правый или левый галс, наветренный или подветренный; «чисто впереди» или «чисто позади», возможности и ограничения яхты, имеющей право дороги.

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

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

Зрительная и звуковая сигнализация на старте, финише и в ходе гонки. Особенности применения правил с применением флагов I, 2, черного флага. Понятия отложенной
и прекращенной гонки, зрительная и звуковая сигнализация, индивидуальный и общий фальстарты (зрительная и звуковая сигнализация), действия гонщика в случае фальстарта.

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

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

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

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

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

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

**Содержание теоретической подготовки.**

**Основная направленность в группе начальной подготовки:** информация
об общей системе подготовки спортсменов в Российской Федерации, о системе подготовки яхтсменов в Красноярске;

- ознакомление с основами физических знаний о механике плавания спортивных парусных судов;

- занятия по Программе курса «Юный рулевой»;

- изучение основ тактики парусных гонок;

- изучение основных разделов правил соревнований Международной парусной федерации.

**Основная направленность в тренировочной группе:** информация об общей системе подготовки спортсменов в Российской Федерации, о системе подготовки яхтсменов в Красноярске;

- освоение знаний об аэро и гидродинамических условиях плавания спортивных парусных судов;

- изучение основ тактики парусных гонок;

- изучение правил соревнований Международной парусной федерации.

**Общая теоретическая подготовка.**

*Тема №1.*

Система физического воспитания и спорта в Российской Федерации. Международное и национальное олимпийское движение. История, состояние и развитие парусного спорта в Красноярске. Система проведения соревнований в РФ. Задачи деятельности краевой (КФПС), Всероссийской (ВФПС) и Международной (ИСАФ) спортивных парусных федераций.

*Тема №2.*

Выступление Российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. История создания и достижения воспитанников отделения парусного спорта. Выступление спортсменов отделения в крупнейших соревнованиях.

*Тема №3.*

Правила выхода яхт в самостоятельное плавание. Правила безопасности проведения занятий по парусному спорту, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Пограничный и административный режим плавания спортивных судов в РФ, в зарубежных странах.

Тема №4.

Материальная часть парусного спорта, оборудование яхт-клубов.

Правила пользования материальной частью отделения. Межсезонная работа с яхтой. Подготовка материальной части к соревнованиям. Использование специальных тренажеров при подготовке яхтсменов. Тестирование мачт и парусов.

Тема №5

Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по парусному спорту.

Разрядные требования по парусному спорту. Положение о соревнованиях. Гоночная инструкция. Организация проведения соревнований. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов. Требование о восстановлении результата. Полномочия спортсмена и его представителя на соревнованиях.

Тема №6.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Развитие отдельных групп мышц. Повышение работоспособности организма. Аэробный режим работы яхтсмена.

Тема №7.

Спортивный режим, гигиена, закаливание.

Гигиена и её задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях парусным спортом. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

Тема №8.

Правила парусных соревнований. Основное правило. Официальная трактовка правил Международной парусной федерации. Система наказаний за нарушение правил. Зрительные сигналы на соревнованиях. Протесты на действия соперников и судей.

Тема №9.

Планирование спортивной тренировки с участием тренера и самостоятельно.

Физические качества спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная физическая подготовка яхтсмена.

Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Развитие специальной выносливости яхтсмена, средства, критерии их эффективности.

Тема №10.

Различные вариации старта парусной гонки. Варианты прохождении дистанции парусных гонок. Планирование прохождения различных участков дистанции. Использование метеорологических условий и течения на дистанции гонок. Основные правила тактики прохождения различных участков гоночной дистанции в зависимости
от направления и силы ветра. Допустимые варианты борьбы с соперников: удерживание, ветровая тень. Понятие о безнадежной и безопасной подветренных позициях.

Тема №11.

Психологическая подготовка.

Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Методы преодоления негативного влияния внешних факторов (панические настроения, чувство страха перед стихийными условиями)

Тема №12.

Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных
и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям парусным спортом. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

Тема №13.

Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки.

Оценка результатов работы над техникой, тактикой, развитием двигательных качеств.

**Психологическая подготовка.** Цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость
к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Главными методами являются психолого-педагогические методы. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса; общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или приглашенным лицом, составленных заранее и направленных на развитие качеств, недостаточно выраженных у спортсмена. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером.

**3.3.5. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская
и судейская практика**

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

**В группах начальной подготовки с** лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются
к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

**В тренировочных группах спортсмены** участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их
к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение
у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу,
к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

**3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям парусным спортом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

*Общая психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

На этапах совершенствования спортивного мастерства основное внимание
в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности
к нервно - психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

*В подготовительном периоде* выделяются средства и методы
психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели
и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки
к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

*В соревновательном периоде* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности
к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. в *переходном периоде* используются преимущественно средства и методы нервно психологического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

*В ходе тренировочных занятий* существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

*В ходе специальной психологической подготовки* к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые
для успеха.

***Психологические средства восстановления*** используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления и включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно — солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией
или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж). После соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.
С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство. Психорегуляция восстановительной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок
и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации

к условиям соревнований.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-чувство хода - выработка тонких ощущений, позволяющих регистрировать
и реагировать на малейшие изменения в режиме хода яхты (ускорения или замедления);

-чувствовать, идет ли яхта максимально возможным ходом в данных конкретных обстоятельствах;

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

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

*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 стрессовые воздействия:

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

- затруднение деятельности ведущих анализаторов: управление швертботом руки скрестно, управление швертботом вербально (словесными командами, которые исполняет другой), управление только рулем или только шкотом; отказ от ремней откренивания;

- управление, глядя в кокпит или в корму судна; тренировки вечером или ночью, тренировки в тумане;

- утомление: тренировки (в ударные дни) на фоне выраженного утомления; сверхдлинные переходы за один тренировочный день;

-использование пяти-шести тренировочных гонок на стандартной дистанции за один гоночный день. Психорегуляция в процессе гонки (серии гонок). Освоение практических методик психорегуляции (в условиях нахождения в лодке между гонками), направленных на снятие после очередной гонки психического напряжения, усталости, неблагоприятных остаточных эмоций, освоение методик восстановления нервной энергии
(элементами медитации) и последующей самоактивации на предстоящую гонку.

**3.5. Планы применения восстановительных средств**

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

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном 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 тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный
от тренировок день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства*** *восстановления включают:*

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии
с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест
для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями
и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

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

***Медико-гигиенические средства*** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо
– и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии, спортивные растирки, гидро-, терме-, бальнеопроцедуры, физио-, курортотерапия;) обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.2 раза в год углубленный медицинский осмотр. Медико-биологические средства назначаются только лишь врачом и осуществляются только под его наблюдением.

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. После утренней зарядки | Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ |
| 2. После тренировочных нагрузок | Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях:- массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн |

**3.6. Планы антидопинговых мероприятий**

Программа «Профилактика применения допинга в современном спорте», целью которой является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение
к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве
и справедливой спортивной борьбе. Для этого планируется изучение основных концепций и подходов, существующих в мире для борьбы с допингом, а также ключевых проблем, существующих в современной антидопинговой политике. Содержание предназначена для формирования целостной системы взглядов в данной области. Она носит теоретический
и проблемный характер и, вместе с тем, предполагает прикладной анализ современных проблем воспитания достойных представителей российского спорта. В результате
она должна создать у юных спортсменов:

Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях
для спортсменов, общества и спорта высших достижений.

Представление о законодательных и программно-нормативных документах
по антидопинговой политике в спорте.

Четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам
«Справедливой игры» в спорте.

Сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Срок | Исполнители |
| 1. | Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» | В течение года | Инструкторы, методисты, тренеры |
| 2. | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA:- Всемирный антидопинговый кодекс- Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте;- Антидопинговые правила ФИС- Запрещенный список препаратов | В течение года | Инструкторы, методисты, тренеры |
| 3. | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентство РУСАДА:- Общероссийские допинговые правила- запрещенный список- запрещенный список | В течение года | Инструкторы, методисты, тренеры |
| 4. | Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил» | В течение года | Инструкторы, методисты, тренеры |

1. **Система контроля и зачетные требования**
	1. **Требования к лицам и конкретизация критериев, выполнение которых дает основание о переводе лица на этапы Программы.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем: - текущей оценки усвоения изучаемого материала; -оценки результатов выступления в соревнованиях; -объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки-выполнения контрольных и контрольно- переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта парусный спорт приведены в следующей таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Выносливость | Бег 1000 м (без учета времени) | Бег 1000 м (без учета времени) |
| Плавание 50 м (без учета времени) | Плавание 50 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Приседания за 15 с (не менее 12 раз) | Приседания за 15 с (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| - | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин. 00 с) | Бег 1500 м (не более 6 мин. 30 с) |
| Плавание 400 м (без учета времени) | Плавание 400 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) | - |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Приседания за 15 с (не менее 12 раз) | Приседания за 15 с (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд |

**Контрольные испытания для групп начальной подготовки 1-го года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные испытания | юноши | девушки |
| 1 | Плавание б/у времени  | 50м | 50м |
| 2 | Бег 1000 м | б/у времени | б/у времени |
| 3 | Подтягивание на перекладине | 4 | - |
| Подъем туловища, лежа на спине | - | 8 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 15 | 10 |
| 5 | Приседания за 15 с  | 12 | 10 |
| 6 | Прыжок в длину с места , см | 160 | 150 |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  | - | 5 |
| 7 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа«юный рулевой» | Обязательная техническая программа«юный рулевой» |

**Контрольные испытания для групп начальной подготовки 2-го года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные испытания | юноши | девушки |
| 1 | Плавание б/у времени  | 400м | 400м |
| 2 | Бег 3000 м/1500 | 14 мин 00сек | 6 мин 30 сек |
| 3 | Подтягивание на перекладине | 10 | - |
| Подъем туловища, лежа на спине | 25 | 20 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 20 |
| 5 | Приседания за 15 с  | 12 | 10 |
| 6 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа«юный рулевой» | Обязательная техническая программа«юный рулевой» |

**Контрольные испытания для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные испытания | юноши | девушки |
| 1 | Плавание б/у времени | 400м | 400м |
| 2 | Бег 3000 м/1500м | 14 мин 00сек | 6 мин 30 сек |
| 3 | Подтягивание на перекладине | 10 | - |
| Подъем туловища, лежа на спине | 25 | 20 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 20 |
| 5 | Приседания за 15 с | 12 | 10 |
| 6 | Подъем туловища, лежа на спине | 10 | 5 |
| 7 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа «рулевой 3-го класса» | Обязательная техническая программа «рулевой 3-го класса» |
| 8 | Третий спортивный разряд |

**Контрольные испытания для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные испытания | юноши | девушки |
| 1 | Плавание 400 м | 11 мин 00 сек | 12 мин 00 сек |
| 2 | Бег 3000 м/1500м | 14 мин 00сек | 6 мин 30 сек |
| 3 | Подтягивание на перекладине | 10 | 3 |
| Подъем туловища, лежа на спине | 25 | 20 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 20 |
| 5 | Приседания за 15 с | 12 | 10 |
| 6 | Подъем туловища, лежа на спине | 15 | 10 |
| 7 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа «рулевой 3-го класса» | Обязательная техническая программа «рулевой 3-го класса» |
| 8 | Второй спортивный разряд |

**Контрольные испытания для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные испытания | юноши | девушки |
| 1 | Плавание 400 м | 10мин 00 сек | 11мин 00 сек |
| 2 | Бег 3000 м/3000м | 13 мин 30сек | 14 мин 30 сек |
| 3 | Подтягивание на перекладине | 10 | 5 |
| Подъем туловища, лежа на спине | 25 | 20 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 20 |
| 6 | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с | 20 | 15 |
| 7 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа «рулевой 3-го класса» | Обязательная техническая программа «рулевой 3-го класса» |
| 8 | Первый спортивный разряд |

**Контрольные испытания для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные испытания | юноши | девушки |
| 1 | Плавание 400 м | 8 мин 15 сек | 9 мин 00 сек |
| 2 | Бег 3000 м/3000м | 12 мин 30сек | 13 мин 30 сек |
| 3 | Подтягивание на перекладине | 14 | 7 |
| Подъем туловища, лежа на спине | 25 | 20 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 20 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек | 12 | 10 |
| 6 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа «рулевой 3-го класса» | Обязательная техническая программа «рулевой 3-го класса» |
| 7 | КМС |

1. **План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Отделением
на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских
и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации. Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований. Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения
о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Приложения – единый календарный план Министерства спорта России, официальный календарь Министерства спорта Красноярского края, официальный календарь Красспорта, календарь Всероссийской федерации парусного спорта, календарь Красноярской федерации парусного спорта.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературных источников**

1. А.В.Деянова, Парусный спорт. Методика начального обучения в классе «Оптимист», М., ВФПС, 2013.

2. Ильин О.А., Калинкин Л.А. Парусный спорт. Программа – М.: ФиС, 2005.

3. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. ФиС, 1973.

4. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. Подготовка яхтсмена-гонщика. М., ФиС, 1981.

5. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998, № 4.

6. Бонд Б. Справочник яхтсмена, Л., 1989

7. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов. Кандидат педагогических наук, доцент К.Г. Томилин.Институт физической культуры Сочинского государственного университета туризма и курортного дела, Сочи

**Перечень интернет - ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Главное управление физической культуры, спорта и туризма администрации города Красноярска (Красспорт) (http://www.krassport.ru/)

4. МАУ «Центр спортивных клубов» **(**http://centrsportclub.ru/)

5. Федерация парусного спорта России (http://rusyf.ru/).

6. Международная федерация парусного спорта (http://www.sailing.org/)

7. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

8. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

9. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru)

10. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)