**УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**« Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта»**

**Утверждено**

**Приказом ГБУ ВО**

**«СШОР водных видов спорта»**

**Приказ № 86 от 22.05.2018г.**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (Приказ Минспорта РФ от 16.04.2018 N 346)**

**Срок реализации:**

Этап начальной подготовки- 3 года

Тренировочный этап- 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничения

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничения

**г. Воронеж**

**2018**

Оглавление

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc10726620)

[1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины). 4](#_Toc10726621)

[2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 10](#_Toc10726622)

[2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт». 10](#_Toc10726623)

[2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт». 11](#_Toc10726625)

[2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «парусный спорт». 11](#_Toc10726626)

[2.4. Режимы тренировочной работы 12](#_Toc10726627)

[2.5. Медицинские,возрастные и психофизические требования к лицам,проходящим спортивную подготовку. 14](#_Toc10726628)

[2.6.Предельные тренировочные нагрузки. 15](#_Toc10726629)

[2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. 17](#_Toc10726630)

[2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки 19](#_Toc10726633)

[2.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) 20](#_Toc10726634)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 29](#_Toc10726635)

[3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований 29](#_Toc10726636)

[3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 30](#_Toc10726637)

[3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов 29](#_Toc10726638)

[3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 29](#_Toc10726639)

[3.5. Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки 31](#_Toc10726640)

[3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки 58](#_Toc10726641)

[3.7. Планы применения восстановительных средств 60](#_Toc10726642)

[3.8. Планы антидопинговых мероприятий 61](#_Toc10726643)

[3.9. Планы инструкторской и судейской практики 63](#_Toc10726644)

[4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 64](#_Toc10726645)

[4.1.Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «парусный спорт» 64](#_Toc10726646)

[4.2.Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки 65](#_Toc10726648)

[4.3.Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля 66](#_Toc10726649)

[4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования 70](#_Toc10726655)

[4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 73](#_Toc10726656)

[5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 75](#_Toc10726660)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 78](#_Toc10726662)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по парусному спорту ГБУ ВО «СШОР водных видов спорта» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», приказом Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»., Единой Всероссийской Спортивной Классификацией (ЕВСК), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (Приказ Министерства спорта РФ от 16.04.2018 №346), Правилами по виду спорта «парусный спорт» утвержденные приказом Минспорта России от 12 января 2018 № 13, Уставом Учреждения.

## 1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

Парусный спорт является универсальным средством физического воспитания и располагает уникальными возможностями развития двигательных способностей и укрепления здоровья людей всех возрастных групп и различного уровня подготовленности.

Высокий оздоровительный эффект занятий связан с особенностями их проведения и направленностью физической нагрузки.

Занятия проводятся на свежем воздухе, в наиболее живописных местах, создается положительный эмоциональный фон, условия для снятия стресса, напряжения центральной нервной системы испособствует повышению умственной и физической работоспособности.

Парусный спорт позитивно влияет на психическое состояние занимающихся, снижая тревожность и агрессивность.

Принимая во внимание климатические условия особенности большинства регионов России, зимний период посвящается занятиям по физической подготовки, теории, ремонту материальной части. В летний период главное внимание уделяется тренировкам на воде, участию в соревнованиях разного уровня. Осенний период – участию в соревнованиях, активному отдыху, уборке и подготовке к зимнему хранению материальной части.

Соревнование по парусному спорту – спортивное соревнование, состоящее из одной или серии гонок, заключающееся в прохождение экипажем на парусном спортивном снаряде (яхте, буере, доске, кайте) определенной дистанции (дистанций), расположенной на воде или на снегу (льду). Цель соревнования - опережение на финише стартовавших одновременно соперников по фактическому или исправленному времени, или опережение соперников по сумме набранных в отдельных гонках очков; состязание среди спортсменов или команд по различным спортивным дисциплинам или в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту), спортивное соревнование в различных гендерных и возрастных категориях.

Соревнования по парусному спорту, проводимые на территории Российской Федерации, классифицируются:

**По категории соревнования**:

Парусные соревнования проводят как **гонки флота** (классные гонки, гонки с гандикапом) или как **гонки специального вида** (соревнования по виндсёрфингу матчевые гонки, командные гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки радиоуправляемых яхт, соревнования по кайтбородингу, гонки крейсерских яхт).

**Гонки флота** – гонки, в которых одновременно участвуют все соревнующиеся между собой яхты или спортивные снаряды. Места яхт (спортивных снарядов) в гонке флота определяют по их фактическому месту на финише (гонка флота) или исправленному времени прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа (гонка с гандикапом). Соревнование состоит из нескольких гонок флота (серия гонок).

**Гонки специального вида:**

**виндсерфинг** – гонки по виндсёрфингу проводятся по Правилам парусных гонок. Соревнование состоит из заездов. Заезд означает одну гонку на выбывание, «круг» состоит из нескольких заездов, а «серия на выбывание» состоит из одного или более кругов. Однако в соревнованиях на скорость «круг» состоит из одного или более скоростных «заездов». Соревнование по виндсёрфингу может включать в себя одну или более дисциплин или их видов: слалом, марафон, фристайл - гонки, в которых каждый участник соревнований встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя. В показательных соревнованиях (фристайл) выступление спортсмена оценивается судьями за сложность, мастерство и разнообразие выполняемых элементов. Каждый выполненный элемент оценивается баллами. Лучшим считается спортсмен, набравший большее количество баллов в финальных заездах;

**матчевые гонки** - гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя;

**командные гонки** - гонки, в которых команды, состоящие из нескольких яхт (экипажей), встречаются друг с другом в определенном порядке, с последующим выходом в финалы для определения команды-победительницы;

**гонки с пересадкой экипажей** - гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым в порядке определяемым форматом, выступая каждый раз на другой яхте/снаряде, с определением победителя по количеству набранных очков;

**гонки радиоуправляемых яхт** – гонки, в которых «Спортсмен» означает лицо, назначенное управлять яхтой, используя радиосигналы. «Яхта» означает радиоуправляемую парусную яхту, не имеющую экипажа. Гонка состоит из одного или более заездов и считается проведенной, когда проведён последний заезд в гонке;

**кайтбординг** – гонки по кайтбордингу проводятся по Правилам парусных гонок, измененным приложением;

**заезды на скорость** - гонки, в которых результат яхты (спортивного снаряда) основано на её скорости прохождения измеренной дистанции. Яхты (спортивные снаряды) поочередно совершают заезды по дистанции;

**гонки с прямым судейством на воде** – гонки с принятием решений по протестовым ситуациям арбитрами (ампайрами) непосредственно на воде во время гонки;

**гонки крейсерских яхт** – гонки флота, проводимые на значительном удалении от берега либо на значительные расстояния в дневное и ночное время. Места яхт определяют по их исправленным временам прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа-обмера;

**По характеру соревнования:**

Соревнования подразделяют на личные, командные и лично-командные.

**Личными** считают соревнования, в которых определяют только результаты отдельных яхт (экипажей).

**Командными** являются соревнования, в которых по результатам яхт (экипажей), входящих в состав команды, определяют только место команды в соревновании.

**К лично-командным** относят соревнования, в которых определяют результаты и отдельных яхт (экипажей), и команд. Подведение результатов проводить гоночный комитет в соответствии с правилами вида спорта.

Соревнования по парусному спорту проходят в более 50 спортивных дисциплинах, с различными ограничениями по возрасту. ГБУ ВО «СШОР водных видов спорта» развивает:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название дисциплины | Пол,возраст | Примечание |
| 1 | Класс 470 | Юниоры,юниорки(до 24 лет) | Не моложе 14 лет и не старше 23 на 31 декабря текущего года |
| 2 | Класс 29-й | Юноши, девушки (до 19 лет) | Не моложе 12 лет и не старше 18 на 31 декабря текущего года |
| 3 | Класс 49-й | Юниоры до 24 лет | Не моложе 14 лет и не старше 23 на 31 декабря текущего года |
| 4 | Класс Европа | Юниоры,юниорки(до 20 лет) | Не моложе 12 лет и не старше 19 на 31 декабря текущего года |
| 5 | Класс Лазер-стандарт | Юниоры(до 21 года), юноши (до 19 лет) | Не моложе 14 лет  Юниоры- не старше 20 лет на 31 декабря текущего года  Юноши – не старше 18 лет на 31 декабря текущего года |
| 6 | класс 420 | Юноши, девушки (до 19 лет) | Не моложе 12 лет и не старше 18 на 31 декабря текущего года |
| 7 | Класс Зум 8 | Юниоры,юниорки(до 20 лет) | Не моложе 12 лет и не старше 19 на 31 декабря текущего года |
| 8 | Класс кадет | Юноши,девушки (до 18 лет) | Не моложе 9 лет и не старше 17 на 31 декабря текущего года |
| 9 | Класс Лазер-радиал | Юниорки(до 20 лет)  Юноши, девушки (до 19 лет)  Юноши, девушки (до 17лет) | Не моложе 14 лет  Юниорки-не старше 20 лет на 31 декабря текущего года  Юноши и девушки – не старше 18 лет на 31 декабря текущего года  Юноши и девушки – не старше 16 лет на 31 декабря текущего года |
| 10 | Класс Лазер 4.7 | Юноши, девушки (до 18лет)  Юноши, девушки (до 16лет) | Не моложе 12 лет  Юноши и девушки – не старше 17 лет на 31 декабря текущего года  Юноши и девушки – не старше 15 лет на 31 декабря текущего года |
| 11 | Класс Луч-мини | Юноши, девушки (до 19 лет) | Не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года |
| 12 | Класс Луч-радиал | Юноши, девушки (до 19 лет) | Не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года |
| 13 | Класс Луч | Юниоры (до 21 года) | Не моложе 14 лет и не старше 20 лет на 31 декабря текущего года |
| 14 | Класс Накра 17 | Юниоры,юниорки(до 24 лет) | Не моложе 14 лет и не старше 23 лет на 31 декабря текущего года |
| 15 | Класс Оптимист | Юноши, девушки (до 16 лет) | Не моложе 9 лет и не старше 15 лет на 31 декабря текущего года |

**Специфика организации тренировочного процесса**.

Тренировочный год начинается 01 января. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта парусный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности 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.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» определяется Учреждением самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. С учетом специфики вида спорта «парусный спорт» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта парусный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Расписание спортивных тренировок - еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждается директором учреждения и размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание составляется с учетом предложений тренерского состава в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Основная цельпрограммы - реализация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач:**

- организация многолетней подготовки спортсменов высокого класса;

-отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд России;

- создание условий для занятий детей и подростков парусным спортом, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

-формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям парусным спортом, направленным на развитие личности;

-формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от этапа начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки занимающихся всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по этапам подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений за спортсменами Школы. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки юных яхтсменов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.04.2018 № 346 определены следующие разделы настоящей Программы:

- пояснительная записка

- нормативная часть,

- методическая часть,

- система контроля и зачетные требования,

- перечень информационного обеспечения.

-план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В разделах содержится учебный материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, контрольно-переводные и контрольно-вступительные требования, воспитательной работе, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Материал распределен по этапам (годам) подготовки и продолжительность рассчитана на этапе начальной подготовки (НП) до 3-х лет, тренировочном этапе (Т) до 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) без ограничений и этапе высшего спортивного мастерства - весь период. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по этапам подготовки (табл. 1).

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдений правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст детей и подростков**,** участвующих в реализации данной программы преимущественно от 9 лет.

Программа рассчитана на период подготовки парусников на этапах подготовки и включает нормативные требования к физической и технической подготовленности.

Таблица №1

**Структура многолетней подготовки предусматривает основные этапы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Этапы подготовки** | **Период** | **Возраст** |
| 1 | Начальная подготовка | До 3 лет | 9 |
| 2 | Тренировочный | До 5 лет | 11 |
| 3 | Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 |
| 4 | Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 |

Основным критерием для продолжения занятий данного вида спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по СФП и СП.

# 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса в Учреждении по виду спорта «парусный спорт» и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по парусному спорту составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

## 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

### Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Возраст для зачисления (лет)** | **Количество лиц (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 1 - 2 |

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься парусным спортом, которые не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы. Обязательным условием для зачисления в группы на данном этапе является сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет, которые должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе и иметь спортивный разряд не ниже 2 юношеского.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 14 лет, которые должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 15 лет и старше, которые должны иметь спортивное звание мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по парусному спорту представлены в табл. 2.

Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До 1 года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 60-65 | 52 - 57 | 45 - 50 | 27 - 37 | 17 - 25 | 12 - 17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15 - 20 | 15 - 20 | 20 - 25 | 32 - 42 | 46 - 52 | 52 - 57 |
| Техническая подготовка (%) | 20 - 25 | 22 - 27 | 22 - 27 | 20 - 25 | 15 - 20 | 12 - 15 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1 - 2 | 3 - 4 | 3 - 4 | 5 - 7 | 6 - 10 | 8 - 12 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5 - 1 | 2 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 | 6 - 7 | 7 - 9 |

## 2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «парусный спорт».

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

Различают:

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

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

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

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по парусному спорту представлены в табл. 3.

Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-2 | 2-4 | 2-6 | 4-8 | 6-10 | 8-12 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |
| Основные | - | - | 2-3 | 2-4 | 4-8 | 6-10 |

## 2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочные занятия в Учреждении на всех этапах подготовки проводятся согласно Программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Тренировочный год начинается с 01 января.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по парусному спорту.

Под основными формами организации тренировочного процесса в ГБУ ВО «СШОР водных видов спорта» понимаются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) в ГБУ ВО «СШОР водных видов спорта» понимается ежегодный и ежемесячный графики проведения занятий по этапам (группам) подготовки, утвержденный директором и размещаемый на информационном стенде. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия может рассчитываться в астрономических или академических часах с учетом специфики работы спортивных сооружений (продолжительность сеансов, количество рабочих дней в неделю), возрастных особенностей, количества тренировок в неделю, этапа подготовки спортсмена при следующей продолжительности:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап**  **спортивной**  **подготовки** | **Продолжительность**  **тренировочного занятия в**  **астрономических часах** | **Продолжительность**  **тренировочного занятия в**  **академических часах** |
| Этап начальной  подготовки | 2 | 2 |
| Тренировочный этап до двух лет (этап спортивной специализации) | 2  (при 12 часах в неделю) | 3 |
| Тренировочный этап до двух лет (этап спортивной специализации) | 2,3  (при 14 часах в неделю) | 3 |
| Тренировочный этап свыше двух лет (этап спортивной специализации) | 3 | 3 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | 2,3 | 4 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | 2,6  (при 12 тренировках в неделю) | 4 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | 1,7  (при 18 тренировках в неделю) | 4 |

В ГБУ ВО «СШОР водных видов спорта» допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп по программам спортивной подготовки. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с Таблицей N 1 данной программы.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы по этапам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Кроме тренировочных занятий по расписанию, спортсмены самостоятельно ежедневно проводят дополнительную работу: утреннюю зарядку, а также выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и устранению недостатков в физической подготовке.

Работа строится с учетом режима дня, занятости в учебных заведениях. В целях постоянного контроля, воспитания самостоятельности и интереса к занятиям со 2 года занятий в тренировочных группах занимающиеся ведут дневник тренировочных занятий. Для перехода с одного этапа на другой, спортсмены сдают контрольно-переводные испытания (контрольные нормативы). В случае невыполнения этих нормативов спортсмен может пройти обучение повторно.

В зависимости от этапов подготовки, местных условий, особенности групп, объемы тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки могут варьироваться.

## 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

**Медицинские требования.** Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по парусному спорту, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки. Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований и в сроки согласно Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде,обуви, питанию и восстановительным средствам.

**Возрастные требования.** Возраст лиц проходящих спортивную подготовку, определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по парусному спорту и указанных в табл. 1 настоящей программы. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**Психофизические требования**. К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности. Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

-спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в парусном спорте от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В табл. 4 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по парусному спорту на разных этапах спортивной подготовки.

Правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки спортсменов основано на принципе их возрастания, где объемы и способы возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапов подготовки, возраста и квалификации спортсмена. Физические нагрузки в отношении занимающихся должны назначаться тренером с учетом адекватности таких нагрузок по отношению к возрасту, полу и состоянию здоровья занимающихся. Максимальный объем тренировочных нагрузок определяется нормативами по количеству часов в неделю, тренировок на каждом этапе подготовке.

Таблица № 4

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Объем тренировочной нагрузки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 - 14 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 | 12 | 12 - 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 - 728 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312 | 624 | 624 - 936 |

В зависимости от этапов подготовки, местных условий, особенности групп, объемы тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки могут варьироваться - недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной спортивной группе.

## 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Реализация Программы спортивной подготовки требует обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах соответствующей экипировкой, инвентарем и оборудованием.

## Спортивный инвентарь и оборудование может приобретаться за счет субсидии, выделяемой на выполнение государственного задания, целевой субсидии и иных источников в том числе благотворительных взносов, спонсорских средств, и средств от приносящей доход деятельности.

Таблица № 5

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Автомобиль (буксир)для транспортировки катеров и яхт | штук | 1 |
| 2. | Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок и тренировок | штук | 10 |
| 3. | Катер с мотором (длина от 4.2 до 6м) | штук | 3 |
| 4. | Круг спасательный | штук | 6 |
| 5. | Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт | штук | 1 |
| 6. | Рация | комплект | 10 |
| 7. | Рында | штук | 1 |
| 8. | Спортивная парусная доска | штук | 12 |
| 9 | Спортивное парусное судно(площадь паруса до 6 м2) | штук | 12 |
| 10 | Тележка для стоянки и перемещения яхт | штук | 1 |
| 11 | Трос спасательный | метр | 200 |
| 12 | Флаги международного свода сигналов | комплект | 2 |

### Таблица № 6

### Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наимено-вание** | **Едини-цаизме-рения** | | | **Расчетная едини-ца** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Спортивный инвентарь,передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Парус | | штук | На занимающегося | | - | - | 0,25 | 2 | 0,5 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Плавники | | штук | На занимающегося | | - | - | 0,25 | 3 | 0,5 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Рангоут | | штук | На занимающегося | | - | - | 0,25 | 2 | 0,5 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Спортивное парусное судно(площадь паруса до 22 м2) | | штук | На занимающегося | | - | - | 0,25 | 5 | 0,5 | 5 | - | - |
| 5 | Спортивное парусное судно(площадь паруса свыше 22 м2) | | штук | На занимающегося | | - | - | - | - | 0,5 | 5 | -- |  |
| 6 | Такелаж | | штук | На занимающегося | | - | - | 0,25 | 3 | 0,5 | 2 | 1 | 2 |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Жилет спасательный | | штук | На занимающегося | | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 2 | Костюм не промокаемый | | штук | На занимающегося | | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Куртка непромокаемая | | штук | На занимающегося | | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 4 | Неопреновые сапожки | | пар | На занимающегося | | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Неопреновый костюм | | штук | На занимающегося | | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 6 | Перчатки яхтенные | | Пар | На занимающегося | | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Пояс трапеционный для парусной доски | | штук | На занимающегося | | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 8 | Пояс трапеционный для шкотовых парусных судов(двоек) | | штук | На занимающегося | | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 9 | Шорты откреночныенеопреновые для рулевых парусных судов (одиночек) | | штук | На занимающегося | | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |

## 2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена, оформляется в документальном виде и утверждается директором Учреждения.

## 2.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Как правило, в годичном цикле различают три периода: **подготовительный, соревновательный и переходный.** Причиной, вызывающей периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, главным образом можно считать - календарь спортивных соревнований и сезонно-климатические условия.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой- либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально- подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно- поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

**Типы и структура мезоциклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающиймезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающиймезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающеммезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовыймезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающиймезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительныймезоцикл представляет собой переходящую форму от базовыхмезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно- тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно- соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно- подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно- массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально- подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально- подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико- тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительноммезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Микроциклы (МкЦ) – серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки, и наиболее эффективное их сочетание. Основным блоком при планировании является типовой трехдневный блок занятий. Трехдневные блоки могут быть скомбинированы по 2, 3 и более, что с учетом выходных дней будет составлять 7, 10, 14 дневные микроциклы.

Выделяют пять типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

Втягивающий – подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;

Развивающий – выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;

Ударный – предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла;

Разгрузочный – создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного МкЦ.

Соревновательный – выступление в соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3 – 4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе.

Восстановительный – используется для психической и физической разгрузки после соревнований;

Контрольный – служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному МкЦ, но основные занятия заменяются на контрольные мероприятия.

В зависимости от преимущественной направленности тренировочного процесса на этих этапах многолетней подготовки указанные микроциклы отличаются направленностью на развитие различных сторон подготовленности и двигательных качеств в соответствии с задачами мезоциклов, в которые они входят.

Годовой план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь тренировочных сборов, структуру годичного цикла тренировки, распределение тренировочной нагрузки по периодам и этапам (мезоциклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению. В зависимости от сроков соревнований, уровня подготовленности годовой план может включать от одного до четырех макроциклов.

Таблица № 7

**Примерный годичный цикл подготовки для этапа начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Период** | **Основные задачи** |
| Подготовительный  (январь-май) | *ОФП*: развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, быстроты |
| *Теория*: общие сведения из истории плавания под парусами, типы и устройства яхт, элементы теории плавания под парусами, техника безопасности |
| *Работа с материальной частью*: уход за лодкой, косметический ремонт. |
| Основной  (май-сентябрь) | *Подготовка на воде*: освоение основных приемов плавания под парусом, техника безопасности, участие в соревнованиях |
| *Теория*:инструктивные занятия, беседы на специальные темы, совместное обсуждение тренировок. |
| *Работа с материальной частью*: уход за лодкой и парусами, косметический ремонт |
| Переходный  (сентябрь-декабрь) | *ОФП*: спортигры, лечебно-восстановительные мероприятия |
| *Работа с материальной частью:* подготовка и уборка лодок на зимнее хранение |

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивногомастерства рекомендуется одноцикловое построение года.

Таблица № 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Этап** | **Сроки** | **Главные задачи** |
| Подготовительный | Общеподготовительный | Декабрь-март | *Теория*: прослушивание курса и сдача экзаменов на звание яхтенного рулевого |
| ФП: создание базы ОФП, развитие общей,выносливости, ловкости, быстроты. |
| Специально-  подготовительный | Март  Май | *СП*:восстановление и совершенствование двигательных навыков, приемов техники и тактики; участие в клубных, региональных, российских соревнованиях. |
| *ФП*: снижение объема ОФП,  Использование средств ОФП, как вспомогательного средства СП. |
| Основной | Соревновательный | Май-сентябрь | *СП*: наращивание формы, подход к пику формы к главным соревнованиям (российским и/или международным) |
| *Теория*: инструктажи, разбор тренировок, гонок, корректировка планов подготовки |
| *ФП*: работа в поддерживающем режиме |
| Переходный | Восстановительный | Октябрь-  ноябрь | *СП*: снижение нагрузок, участие в клубных и региональных соревнованиях |
| *Теория*: анализ сезона, разработка планов подготовки на следующий год |
| *ФП*: восстановление средствами ФП |
| *Работа с материальной частью*: подготовка лодок к зимнему хранению |
| Медобследование, лечебно-профилактические, восстановительные мероприятия |

На этапе высшего спортивного мастерства построение годичного цикла может иметь более сложную структуру и включать два и даже три цикла внутри годичного.

Таблица № 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Цикл** | **Этап** | **Сроки** | **Главные задачи** |
| 1-й цикл | Втягивающий | Декабрь- январь | Создание базы ФП, наращивание нагрузок, подготовка яхт к сезону |
| Подводящий | Февраль-март | Восстановление и совершенствование навыков СП, сдача нормативов по ФП |
| 1-й соревновательный | Апрель-май | Участие во всероссийских соревнованиях |
| 2- цикл | Подводящий | Май-июнь | Наращивание формы, выход на пик к главным соревнованиям сезона, корректирование планов |
| 2-й соревновательный | Июль-август | Выполнение контрольных заданий на главных соревнованиях сезона |
| Восстановительный | Август | Снижение нагрузок, медобследование, восстановление средствами СП и ОФП, лечебно-восстановительные мероприятия |
| 3-й соревновательный | Сентябрь-октябрь | Участие в ЧР (ПР) , отбор в сборную команду России |
| 3-й | Переходный | Октябрь-ноябрь | Снижение нагрузок, восстановительные и лечебные мероприятия, анализ сезона, составление и защита индивидуальных планов на следующий год |

Правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки спортсменов основано на принципе их возрастания, где объемы и способы возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапов подготовки, возраста и квалификации спортсмена. Физические нагрузки в отношении занимающихся должны назначаться тренером с учетом адекватности таких нагрузок по отношению к возрасту, полу и состоянию здоровья занимающихся. Максимальный объем тренировочных нагрузок определяется нормативами по количеству часов в неделю, тренировок на каждом этапе подготовке.

# 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

## 3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

***Общие требования***.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

1) К занятиям на водной акватории допускаются лица, прошедшие теоретический курс, овладевшие техникой управления яхтой, инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

2) При проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятия и отдыха.

3) В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи.

4) В наличии должны быть исправные спасательные плавательные средства, готовые к немедленному использованию. Не менее одного специально оборудованного тренерско-спасательного катера (моторной лодки) на каждые десять яхт, вышедших на тренировку или соревнования.

***Требования безопасности во время тренировочных занятий и спортивных соревнований.***

1) Перед началом занятий (соревнований) проверить исправность необходимого снаряжения, целостность и правильность оснастки яхты, подготовить яхту к выходу на воду.

2) Обеспечить каждого занимающегося спасательными принадлежностями.

3) Получить разрешение на выход из гавани у лица, ответственного за выход.

4) Сделать запись в вахтенном журнале.

5) Использовать вид личной спортивной формы в соответствии с погодными условиями.

6) Неукоснительно исполнять все требования внутреннего распорядка водной базы Школы.

7) Во время занятий (соревнований) соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера и правила управления яхтой.

8) Провести разминку.

9) Работу со шкотами (снастями) осуществлять только в перчатках.

10) В яркую солнечную погоду, для защиты от ожогов и солнечного ударанеобходимо использовать защитные средства, надевать одежду с длинным рукавом и брюки, головной убор.

11) Находиться на яхте в спасательном жилете.

12) В аварийных ситуациях, при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Решение о прекращении занятия и возвращении в гавань принимает тренер.

13) При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации Школы.

14) По окончании занятия и возвращении в гавань водной станции Школы заполнить журнал, сообщить обо всех происшествиях, если они имели место в плавании, руководству водной базы и администрации школы.

15) Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, по необходимости положить на просушку. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведении спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане,рассчитанном на 52 недели, таблица 10.

**Таблица 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки с продолжительностью этапов  (в годах) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | | Свыше двух лет |
| Возраст для зачисления (лет) | 9 | | 11 | | | 14 | 15 |
| Продолжительность этапов  (в годах) | 3 | | 5 | | | Без ограничений | Без ограничений |
| Количество лиц (человек) | 12 | | 6 | | | 2 | 1-2 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12-14 | | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | | 6 | 12 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624-728 | | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | | 312 | 624 | 624-936 |
| ОФП | 193 | 224 | 300 | 350 | 300 | 306 | 250 |
| СФП | 47 | 67 | 131 | 153 | 328 | 700 | 899 |
| Техническая подготовка | 63 | 96 | 144 | 167 | 196 | 233 | 216 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 6 | 17 | 25 | 29 | 56 | 116 | 166 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 3 | 12 | 24 | 29 | 56 | 101 | 133 |
| Разрядные требования | б/р | | 2ю | | | КМС | МС,МСМК |

**Объем тренировочных и соревновательных нагрузок**

## 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер вместе со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в парусном спорте;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

## 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсменов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена.

***Врачебный контроль*.**

Программа медицинского обследования спортсменов включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики.

Программа включает в себя:

- углубленные медицинские обследования;

- этапные комплексные обследования;

- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;

- обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:

- предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом;

- периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводятся (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие - после заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности. Возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

Возрастные требования по занятию парусным спортом определяются от 9 лет, предельный возраст не ограничивается.

Каждый спортсмен проходящий спортивную подготовку индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки.

Тренерский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических данных.

Чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психологических нагрузок в процессе тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности необходим постоянный контакт врача и тренера.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

***Педагогический контроль****.*

Обучая спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль, учет содержания тренировок и соревнований, анализ результатов дают данные, на основе которых принимаются решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса.

***Психологический контроль включает****:*

- диагностику личностных характеристик спортсменов;

- диагностику волевой сферы спортсменов;

- определение уровней притязания и самооценки спортсменов;

- наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов с целью выявления поведения, препятствующего достижению необходимого результата.

***Биохимический контроль.***

Наряду с медицинским, педагогическим и психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать задачи комплексного обследования. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов. При обследовании спортсменов применяются различные типы тестирующих физических нагрузок (стандартные, максимальные).

Используемые тестируемые нагрузки, специфические по мощности и продолжительности, используемым спортсменом в процессе тренировки. К тестированию, как и к занятиям, спортом, особенно с максимальными нагрузками, должны допускаться только полностью здоровые спортсмены, поэтому врачебный осмотр должен предшествовать другим видам контроля.

## 3.5. Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

**Основные положения и принципы подготовки яхтсменов.**

Процесс многолетней подготовки яхтсменов-разрядников высшей квалификации направлен на формирование физических и морально-волевых качеств необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Планирование и проведение тренировочного процесса осуществляется на основе принципов.

*Принцип индивидуализации.* Воздействие на организм и психику спортсмена только тогда дает положительный результат и обеспечивают быстрый рост физических и психологических качеств, когда осуществляются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, текущего состояния его тренированности, особенностей его мотивационной сферы. Для достижения равного уровня результатов разным спортсменам необходимы различные объемы и интенсивность тренировки, индивидуальное планирование циклов подготовки. Специфические методы подготовки к пику спортивной формы.

*Принцип доступности*. На каждом этапе подготовки требования (нагрузка, контрольные задания) должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена.

Принцип доступности включает требования постепенности и нарастания нагрузок. Тренировочная нагрузка должна не только соответствовать возможностям спортсмена, но и постоянно нарастать. В свою очередь рост нагрузок должен соответствовать возможностям спортсмена. К одинаковым нагрузкам организм спортсмена быстро адаптируется, рост тренированности прекращается, а из-за монотонности и снижения мотивации уровень подготовки и результат могут снижаться. С другой стороны, неоправданно резкое повышение нагрузок, сверхвысокие, невыполняемые нагрузки и контрольные задания могут привести к загрублению или к утрате приобретенных навыков и качеств, отказу от тренировок, к снижению уровня подготовленности и падению интереса к парусному спорту.

Принцип доступности находит свое выражение в известных методических правилах: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

*Принцип цикличности*. Периодизация тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объему нагрузок - существенная черта современного тренировочного процесса. Обоснованное перспективное и текущее планирование предусматривает чередование различных этапов и циклов, направленных в зависимости от решаемых задач на рост общего уровня тренированности, на совершенствование отдельных сторон готовности спортсмена, на подведение спортсмена к пику спортивной формы к началу главных соревнований.

*Принцип рационального чередования нагрузок и отдыха*. Тренировочный процесс только тогда дает положительный результат, когда тренер планирует не только нагрузки, но и постоянно контролирует состояние спортсмена, уделяет равное внимание восстановлению его организма и психики.

**Основные задачи спортивной подготовки:**

***1. Этап начальной подготовки:***

*-* привлечение максимально возможного числа детей к занятиям парусным спортом;

- укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;

- привитие основ морской культуры в духе традиций российского флота;

- освоение элементов теории парусного спорта, изучение и сдача нормативов по правилам безопасности;

- развитие трудовых навыков, простейших приемов по ремонту лодок и ухода за ними;

-освоение навыков управления парусным судном в несложных условиях.

***2. Тренировочный этап:***

- систематическое посещение тренировок и теоретических занятий;

- освоение и совершенствование основных приемов управления парусным судном в различных условиях;

- прохождение курса теории и сдача экзаменов на право рулевого 3 или 2 класса;

- участие в соревнованиях различного уровня, выполнение разряда;

- формирование специализированных физических качеств на базе общей выносливости, ловкости, гибкости.

***3. Этап совершенствование спортивного мастерства и высшего мастерства:***

- отбор наиболее одаренных и подготовленных молодых яхтсменов в качестве резерва сборной команде по парусному спорту;

- совершенствование навыков по управлению спортивным парусным судном в любых погодных условиях;

- глубокое изучение теории парусного спорта, сдача экзаменов на право рулевого 2 и 1 класса;

- совершенствование на базе общей физической подготовки глубоко специализированных физических качеств, обеспечивающих продуктивную физическую деятельность яхтсмена на лодке;

- активное участие в соревнованиях любого уровня;

- отбор (как итоговая задача) в состав сборной команды России.

Распределение времени на основные разделы по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки, нормами максимального объема тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определен количеством часов и тренировок в неделю, общим количеством часов и тренировок в год (таблица № 4).

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные) и тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям разного ранга на этапах подготовки

Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности обеспечивающей эффективное выступление на соревнованиях соответствующего уровня.

Составной частью управления тренировочным процессом является прогнозирование результатов спортсмена и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений спортсмена. В зависимости от способностей и возраста спортсмена прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам соревнований различного уровня. В настоящее время методы прогнозирования в науке и практике разработаны достаточно полно и широко используются для решения задач управления.

**Система подготовки яхтсменов-разрядников.**

В процессе прохождения спортивной подготовки спортсмены должны овладеть необходимыми знаниями и практическими навыками управления парусным судном. Все занятия делятся на теоретические и практические.

***Теоретические занятия.*** На теоретических занятиях занимающиеся получают необходимые знания как для успешного освоения спортивной специальности, так и обязательные для нормального развития личности.

Основными формами теоретических занятий являются:

- лекции;

- семинарские занятия с активным участием занимающихся в обсуждении темы занятий;

- групповые, индивидуальные инструктажи гонки, включая изучение гоночной инструкции особенностей дистанции, акватории гонок, изучение противника;

- разборы гонок (групповые, индивидуальные);

- игры (игровые протесты, настольные, компьютерные игры парусной тематики);

- свободные темы, групповые обсуждения профессиональных тем;

- самостоятельные занятия;

- сдача экзаменов на звание рулевого;

- просмотр видеоматериалов.

***Практические занятия.*** В ходе практических занятий занимающиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- групповые тренировочные занятия;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;

- тестирование по видам подготовки;

- медико-восстановительные мероприятия;

- инструкторская и судейская практика занимающихся;

- работа с материальной частью;

- участие в гонках флота, матчевых гонках.

**Виды подготовки и их взаимосвязь.**

В таком сложно-техническом виде спортивной деятельности, каким является парусный спорт, высокий результат обеспечивается эффективным функционированием системы «Человек-экипаж-яхта». Поскольку «человеческий фактор» в гонке может проявиться только через посредничество «яхты», материальная часть: ее качество, настройка, умение подготовить лодку и «выжать» из нее максимальные скорости навсегда останется важнейшим фактором успеха.

Планируя подготовку разрядника, тренер исходит из понимания того, что уровень тренированности, спортивная форма- результат всесторонней и системной подготовки индивида.

Система представляет собой оптимальное сочетание основных видов подготовки, а тренировочная работа по каждому из видов подготовки строится по принципу взаимной дополняемости и увязывается с конечными целями.

**Средства и методы спортивной подготовки. Оценка готовности яхтсмена.**

Грамотное планирование, сочетание разнообразных тренировочных методов, умелое педагогическое взаимодействие со спортсменом, использование современных технических средств, индивидуализированный подход к личности спортсмена - все это должно работать на общую цель: постоянный рост уровня подготовленности яхтсмена.

Существенное значение для обеспечения системности подготовки имеет взаимосвязь и взаимопроникновение средств и методов видов подготовки.

Конечным мерилом готовности спортсмена в парусном спорте является результат, показанный им на официальных соревнованиях. Под результатом понимается достижение в условиях официальных гонок, запланированных показателей, выполнение контрольных заданий или решение отдельных задач, выполнение индивидуального плана подготовки.

**Физическая подготовка**

***Цели и задачи***

Физическая подготовка (ФП) юных и молодых яхтсменов является необходимой составной частью воспитания подрастающего поколения, укрепления здоровья, воспитания любви к Родине, родной природе.

Основными задачами ФП являются воспитание:

- общей выносливости,

- скоростно-силовых качеств,

- ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

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.***

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.

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.

***Учебный материал по физической подготовке***

***Общеразвивающие упражнения:***

**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 парах с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- для туловища: вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями рук; различные пригибания с поворотами туловища и без них в положении лежа лицом вниз; то же руки за голову, с одновременным движением рук и 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, скрестно, 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 (см. табл. 6, 7).

*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: проплывание коротких дистанций - 25-100 м на время.

*3. Упражнения па развитие ловкости:*

* элементы акробатики: кувырки (вперед, назад), перекаты; стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);
* гимнастические упражнения на снарядах: выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре; прыжки через «козла» или «коня»; лазанье по канату, гимнастической стенке;
* упражнения в парах: зеркальное выполнение движений; броски набивными мячами из различных исходных положений; жонглирование; выполнение упражнений с предметами в парах;
* спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;
* эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка**

***Цель, задачи***

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;
* ловкость и координация.

К числу средств формирования специальных физических качеств относятся как весь комплекс средств ОФП с использованием тренажеров и снарядов и без них, так и средства собственно 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 (для серфингистов);
* 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-тре-мягалсами; откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести на лавировке (сериями по 3-7 мин за 1раз).

***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 фаладвумя 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 фордевинд со спинакером (в средние - свежие ветра).

***Развитие координации и ловкости***

Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются:

- средствами ФП: спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутыхспаежилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно, в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне или стоя на одной ноге, на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне), с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание, или правила парусных гонок, или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений;

- средствами СП: работа баковым на килевых яхтах; игра в салки на воде, игра в мяч (по типу водного поло) на тренировочных лодках; управление яхтой руки скрестно; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций (рулевой выполняет функции шкотового и наоборот); выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер «змейкой», хождение парами с одновременным выполнением маневров: приведения, уваливания, повороты и т.п.).

**Специальная подготовка**

Специальная подготовка имеет целью практическое освоение юными и молодыми яхтсменами двигательных навыков и целостных приемов по управлению парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитания морально-волевых и специально психологических качеств длядостижения запланированного результата.

***Система специальной подготовки***

Специальная подготовка включает в себя следующие взаимно связанные и взаимно дополняющие разделы:

1. *Техническая подготовка -* практическое освоение комплекса приемов техники управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях.
2. *Тактическая подготовка -* практическое освоение комплекса тактических приемов, обеспечивающих решение стратегических задач в зависимости от этапа подготовки, уровня соревнований и индивидуальных целей, контрольных заданий.
3. *Настройка яхты* - практическое освоение методов настройки яхты на максимальные ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидрометеоусловий плавания.

При планировании и проведении занятий по СП тренер исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет спортсмену быстро и правильно усваивать, закреплять и совершенствовать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь техника владения судном и умение практически настроить его на максимальный ход являются исходными условиями для реализации стратегических тактических замыслов гонщика.

Весь материал условно поделен на две ступени. Первый этап каждого из видов СП представляет собой минимально необходимый базовый курс и предназначен группам начальной подготовки. Второй - для освоения от тренировочных до групп высшего спортивного мастерства.

Материал носит рекомендательный характер; дело тренера спланировать учебный процесс, исходя из готовности спортсменов своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

***Техника управления (учебный материал)***

***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 тренировочного этапа***

1. *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.
2. *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).

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

4. *На лавировке на полных курсах:*

- на галсе - курсы галфвинд - крутой бакштаг: техника выхода на глиссирование на порывах ветра, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера на данных курсах;

- на 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.

5. *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 (правоеогибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами;

- огибание знаков с полного курса на полный (левоеогибание): 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 (правоеогибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами;

- огибание знаков с полного курса на острый (левоеогибание): 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 (правоеогибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами.

***Тактика гонок (учебный материал)***

***Группы начальной подготовки:***

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

*6. 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.

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

***Группы тренировочного этапа:***

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, Z и черного флага; индивидуальный фальстарт - действия гон­щика по 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. *Послестартовая 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 осцилирующих 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 - наветер) и в верную подветренную позицию; контроль противника из позиции жесткого контроля; контрприемы ухода от жесткого контроля (сериями поворотов оверштаг, ложным поворотом, с использованием заходов ветра).

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 во время огибания знака; выбор тактического курса на первом бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге;

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 на дорогу; расчет траектории огибания, допустимые контрдействия наружной яхты;
* в большом флоте - действия экипажа при подходе к знаку «изнутри» дистанции, действия внутренней яхты по защите своей позиции и оптимальному огибанию знака; действия «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.

1. *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.

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

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

***Практические методы настройки:***

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 тренировочного этапа :*

- 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.

**Теоретическая подготовка**

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

***Система теоретической подготовки***

ТП разделяется на общую и специальную.

*Учебный материал по общей теоретической подготовке* является единым для всех этапов многолетней подготовки. Тренер самостоятельно планирует объемы, конкретные темы занятий в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и особенностей группы.

*Учебный материал по специальной теоретической подготовке* предназначен главным образом для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

Курс теоретических занятий по подготовке яхтенных рулевых выделен в части 3 настоящей программы в качестве необходимого и самостоятельного раздела.

***Общая теоретическая подготовка (ОТП)***

*История парусного спорта:*

1.Физическая культура и спорт - составная часть социальной жизни общества, важное средство воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности.

2. Прикладное значение парусного спорта в истории и современности.

3. Краткие сведения из истории плавания под парусами, роль плавания в открытии мира, технических и культурных завоеваниях мира.

4. Возникновение парусного спорта (краткие сведения из истории отечественного парусного спорта). Первые яхты, первые парусные гонки.

5. Олимпийское движение, возрождение Олимпийских игр современности; участие сборной команды СССР в Олимпийских играх 1952-1992 гг. Участие российских яхтсменов в Олимпийских играх в новейшем периоде истории олимпийского движения, программа и особенности гонок на Олимпийских играх.

6. Организация международного парусного спорта - Международная федерация ИСАФ (цели и функции), Международная европейская федерация ЕвроСАФ (цели и функция), организация всемирного календаря спортмероприятий: виды парусного спорта (гонки флота, матчевые, командные гонки, гонки океанских яхт, соревнования радиоуправляемых яхт), крупнейшие олимпийские регаты, чемпионат мира ИСАФ и чемпионаты ассоциаций детских и юношеских классов.

7. Родной яхт-клуб, спортшкола, спортобщество - вехи истории. Достижения, перспективы.

8. Система подготовки яхтсменов-разрядников; действующая Единая всероссийская классификация, ее особенности, требования к присвоению спортивных званий; система классификации яхтсменов - подготовка и присвоение званий яхтенных рулевых.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

1.Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Возрастное деление детей, подростков и молодежи на функциональные группы. Темпы изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды - важнейшие показатели развития физических качеств организма человека. Роль нервной системы в реализации двигательных актов и в выполнении ресурсно-обеспечивающих функций.

2. Физиологические основы спортивной тренировки. Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

*Личная и общественная гигиена. Питание.*

1.Общий режим дня. Нагрузка и отдых; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами; гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры, использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма; вред курения и употребления спиртных напитков, половые инфекции, наркотики.

2. Гигиена занятий по ФП. Требования к помещениям (освещенность, влажность, температура); требования к форме занимающегося (одежда, обувь); гигиенические требования к снарядам и оборудованию. Естественная природная среда; эпидемиология почвы, воды и воздуха. Очистка воды в полевых условиях. Отравления. Первая помощь при отравлениях.

3. Гигиена на яхте. Требования к спецформе, обуви во время дневной тренировки; нормативы гигроскопичности, воздухопроницаемо­сти и электризуемости; требования к спасательным приборам; требования к спецодежде, спасательным приборам и приспособлениям в течение многодневного похода; режим труда и отдыха, особенности питания на переходе, личная гигиена.

4. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность. Механизмы, регулирующие температуру тела. Акклиматизация к выполнению физических упражнений в условиях повышенной (пониженной) температуры окружающей среды.

5. Кодекс поведения спортсменов-яхтсменов в процессе тренировки и соревнований в естественной природной среде.

6. Питание спортсмена. Шесть классов питательных веществ. Баланс воды и электролитов. Рацион питания спортсмена. Функции желудочно-кишечного тракта во время физической нагрузки. Строение тела и спортивная деятельность. Напитки. Пищевые добавки. Допинги. Антидопинговый кодекс Международного олимпийского комитета.

*Медико-биологический сведения.*

1. Комплексное (углубленное) медико-педагогическое обследование. Этапный и текущий контроль. Полевые наблюдения.

2. Показания и временные противопоказания к занятиям по ФП.

3. Паспортный и биологический возраст. Методика получения объективных данных: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; функциональные пробы; методика самонаблюдения и самоконтроля; самочувствие: сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настрой и настроение. Дневник самоконтроля.

4. Метод повторных нагрузок как способ определения специальной тренированности. Понятие о травмах; особенности спортивного травматизма, предупреждение травматизма; профилактика травматизма в парусном спорте. Первая помощь на берегу; раны и их разновидность; ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц; кровотечения и их виды, остановка кровотечений; вывихи; переломы костей (открытые и закрытые); наложение шин, транспортировка раненого. Действие высокой температуры: тепловой удар и оказание первой помощи; действие низкой температуры: озноб, обморожения, замерзание. Оказание первой помощи утопающему: вытаскивание тела из воды, искусственное дыхание. Оказание помощи при попадании посторонних предметов в глаза.

*Краткие сведения об основах спортивной тренировки.*

1.Современные подходы к теории спортивной тренировки; дидактические принципы подготовки (последовательности, постепенности, всесторонности, принцип возрастающей нагрузки, круглогодичности подготов­ки); принципы сознательности, систематичности, наглядности, доступности; периодизация и цикличность - макро- и микроциклы.

2. Основные виды тренировочной работы; виды подготовки в парусном спорте, их взаимосвязь; понятие о нагрузке в теории физического воспитания; особенности понятия нагрузки в парусном спорте; простейшие формы планирования нагрузок в парусном спорте и контро­ля за ходом подготовки.

3. Формы организации тренировочного занятия; виды тренировочных занятий; конспект урока; ведение записей в дневнике спортсмена; методики анализа данных дневников.

***Специальная теоретическая подготовка (СТП)***

*Элементы гидродинамики парусной яхты:*

1. *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.
2. *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.

3. *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 погонов 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 наветренного знака, огибание с полного на полный курсы, огибание подветренного знака, прохождение финишных знаков; права и обязанности яхт, имеющих право дороги и обязанных уступить дорогу, яхт наружной и внутренней; особенности прохождения стартовых знаков.

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

Зрительная и звуковая сигнализация на старте, финише и в ходе гонки. Особенности применения правил с применением флагов I, Z, 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 (пампинг, рокинг, учинг, 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 защиты гонщика - типичные ситуации, когда подача протеста является необходимой или предпочтительной; действия рулевого, подающего протест - оклик, предъявление протестового флага, обращение внимания свидетелей; методы запоминания необходимого объема сведений о протестовой ситуации - до инцидента, во время и сразу же после него; действия опротестованного рулевого - 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 обучающие средства (компьютерные игры и тренажеры, видео- и аудио записи).

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.

**Программа для групп подготовки юных рулевых**

***Краткие сведения по истории парусного спорта***

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

Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания.

История местного яхт-клуба, знаменитые члены яхт-клуба и яхты; правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба; правила безопасности на территории яхт-клуба и на воде. Парусные традиции яхт-клуба.

***Устройство яхты***

*Яхта*- любое парусное или моторное судно, предназначенное для спортивных или туристских целей.

*Устройство корпуса.* Нос, корма, борта (правый и левый), днище, палуба (бак, ют), кокпит, транец.

*Конструкция корпуса.* По конструкции яхты бывают: килевые, швертботы, компромиссы.

*Районы плавания.* По районам плавания яхты делятся на речные, озерные, морские.

*По назначению.* Яхты гоночные, крейсерские и гоночно-крейсерские.

*Килевые яхты.* Остойчивость, фальшкиль, люки входные и световые, форпик, кубрик, каюта, ахтерпик. Преимущество килевых яхт.

*Швертботы.* Швертовое устройство, остойчивость, осадка, преимущества и недостатки.

*Компромиссы.* Качества компромиссов по отношению к швертботам и килевым яхтам.

*Рангоут.* Мачта, гик, гафель, шпринт (шпринтов). Материалы изготовления.

*Такелаж.* Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, брасы, оттяжки.

*Дельные вещи.* Такелажные скобы (мочки), блоки, талрепы, утки, обушки, кипы, погоны.

*Паруса.* Треугольные и четырехугольные паруса. Применение тканей растительного и синтетического происхождения. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый; нок-бензельный (боуты, фаловые дощечки); полотнища, шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рей-ковом, гафельном вооружении), ликтрос. Латы и лат-карманы.

*Судовые устройства.* Рули постоянные и подвесные, баллернаякоробка, перо руля, румпель, удлинитель, петли, шкворень.

*Швертовое устройство.* Шверт, швертовый колодец, швертта-ли. Швертыкинжальные и вращающиеся (секторного и прямого типов).

*Якорное устройство.* Назначение. Устройство адмиралтейского якоря. Необходимость в постановке на якорь.

***Метеорология. Кораблевождение***

Понятие о странах света. Курсы яхты относительно ветра: левен-тик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Правый и левый галсы, наветренная, подветренная, приведение, уваливание.

Понятие о ветре. Скорость ветра: понятие о шкале Бофорта. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, заходах и отходах ветра. Влияние береговой черты на поведение ветра. Простейшие методы определения основных параметров ветра.

Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы и отливы. Простейшие методы замеров течений.

Понятие о волне. Волны ветровые, мертвая зыбь.

***Правила парусных гонок***

Назначение правил парусных гонок, международные и национальные действующие правила. Регламентирующие документы, относящиеся к правилам.

Основные типы дистанций парусных гонок. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции. Протестовый комитет и жюри.

На старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов, фальстарты индивидуальные и общие, действия фальстартовавшейяхты.

Понятия: «право дороги» и «чисто разойтись», правый, левый галсы, наветренный, подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот оверштаг. Определения «связанность», «чисто позади», «чисто впереди». Понятия: «внутренний», «наружный».

Система подсчета очков в гонках.

***Судовые и ремонтные работы***

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

Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевка, ошкуривание, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

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

Уход за парусами - просушка, складывание и хранение парусов.

Поддержание порядка на стоянке.

Подготовка яхты к зимнему хранению.

***Такелажное дело***

Тросы металлические, синтетические и растительные. Морские узлы: удавка, прямой, рифовый, простой штык, рыбацкий штык, восьмерка, выбленка, буксирный, шкотовый, беседочный.

***Физическая подготовка***

Строевые и порядковые упражнения: строй, фланг, тыл, фронт, шеренга, колонна. Перестроения из шеренги в колонну и обратно. Фигурная маршировка: точки зала, противоход, «змейка», петли открытые и закрытые. Прохождение программы по гимнастике 5-6 классов за один год обучения. Акробатика: группировки, кувырки, перекаты, перевороты, равновесия, опорные прыжки через «козла».

Обязательные занятия плаванием. Умение держаться на воде с минимальными усилиями.

Подготовка проводится на всех без исключения занятиях.

***Судовая гигиена***

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

***Практические занятия на воде***

Вооружение яхты. Полное снабжение: весло, черпак, спасжилет. Правильная посадка в яхте, движение курсом галфвинд, отход и подход к бону (причалу) на различных курсах. Выполнение поворота оверштаг. Техника огибания знаков с различных курсов. Поворот фордевинд. Прохождение дистанции без грубых ошибок. Участие в соревнованиях секции, школы на коротких дистанциях.

Раскладка галсов на лавировке, обработка заходов и отходов.

***Безопасность занятий на воде***

Изучение действующих в районе занятий правил плавания, порядок выхода и захода в гавань яхт-клуба, опасные зоны плавания. Навигационная обстановка в районе яхт-клуба.

Необходимые условия при проведении занятий на воде:

* обеспечение каждого занимающегося исправными спасательными принадлежностями;
* проверка исправности необходимого снабжения, правильности вооружения яхты;
* проведение занятий только на исправной материальной части;
* наличие исправных спасательных плавсредств, готовых к немедленному использованию;

- обязательная запись в вахтенном журнале на выход. Ответственность при проведении занятий возлагается на тренера или любое другое лицо, проводящее занятия.

**Программа для групп подготовки яхтенных рулевых 3-го класса**

***Краткие сведения по истории парусного спорта***

Краткий очерк истории плавания под парусами. Зарождение парусного спорта. Первые российские яхт-клубы. Олимпийское движение в парусном спорте. Участие российских яхтсменов в олимпийских парусных регатах. Современный парусный спорт - организация, виды соревнований, дальние спортивные плавания, роль парусного спорта в процессе воспитания подрастающего поколения. Морские и парусные традиции. Парусный спорт и экология.

История местного яхт-клуба, знаменитые члены яхт-клуба; правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба.

***Устройство яхты***

*Общее.* Понятие «яхта» - общее описание: назначение, особенности занятий яхтингом. *Классификация яхт****:***

* назначение - яхты гоночные и крейсерские; речные, озерные, морские;
* форма корпуса - однокорпусные и многокорпусные (катамараны, тримараны);
* конструкция корпуса - килевые яхты, швертботы компромиссы;
* материал для изготовления - деревянные, металлические, фанерные, шпоновые, пластмассовые;
* количество мачт - одномачтовые (кэт, шлюп, тендер), двухмачтовые (иол, кэч, шхуна (может быть более 2-х мачт)).

*Устройство корпуса яхты.* Основные части корпуса яхты: нос, корма, днище, борта правый и левый, скулы, свесы, палуба (бак, ют, шканцы), кокпит, рубка, палуба рубки, люки; подпалубное пространство -форпик и ахтетрпик, кубрик, каюты, камбуз, гальюн.

*Детали корпуса яхты:* киль, кильсон, форштевень и ахтерштевень, транцевая доска, шпангоуты, бимсы и полубимсы; типы килей.

*Швертовое устройство:* типы швертов, конструкция швертового колодца.

*Рулевое устройство.* Баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля.

Емкости непотопляемости.у*Вооружение.* Виды вооружения: гафельное и бермудское.

*Рангоут.* Мачта (топ, пяртнерс, шпор), гик, гафель, шпринт (реек), спинакер-гик; материалы изготовления и конструкция современного рангоута.

*Стоячий и бегучий такелаж.* Понятие о стоячем и бегучем такелаже. Стоячий такелаж: ванты, основные, топовые, ромбо-ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: фалы, шкоты, брасы, оттяжки, рифы.

*Паруса.* Материалы, применяемые для изготовления парусов (хлопок, синтетические: капрон, лавсан, дакрон).

Наименования парусов (основные и штормовые). Грот, стаксель, балун, геннакер, спинакер, штормстаксель, триссель.

Конструкция паруса: полотнища, укладка полотнищ, усиления (боуты, фаловые дощечки); ликтроссы. Наименование частей паруса: фаловые, галсовые, шкотовые углы; передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом, гафельном вооружении) шкаторины; латы и латкарманы.Люверсы, кренгельсы. Понятия о профиле: полнота, «пузо», «горб» паруса.

*Дельные вещи:* такелажные скобы (мочки), блоки, утки, стопора и их типы, погоны, кипы, ползуны.

*Снабжение и оборудованиеяхт.* Спасательные приборы, водоотливные средства, весла; средства сигнализации, якорное устройство, типы якорей, устройство адмиралтейского якоря: веретено, рога, лапы, чека, рым, якорный канат.

***Метеорология***

*Ветер.* Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Структура воздушного потока. Скорость (сила) ветра. Шкала Бофорта, современные средства измерения скорости ветра. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, заходах и отходах ветра. Влияние рельефа местности, береговой черты на скорость и направление воздушного потока. Облачная динамика: природа и типы облаков, циркуляция воздушного потока в облаках; штормовые облака: признаки приближения шквалов и ураганов. Бризы: природа, суточный ход; бризы дневные и ночные; взаимодействие барического ветра и бри­зов. Практические методы определения основных параметров ветра.

*Течения.* Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы и отливы, поверхностные и глубинные течения. Практические методы измерения течений.

*Волна.* Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Эффект серфинга. Волны ветровые, мертвая зыбь, влияние глубины воды и формы дна на волну. Отличия волн на закрытых акваториях (реки, водохранилища) и открытых водных пространствах (большие озера, моря).

***Элементы аэродинамики и гидродинамики***

Силы, действующие на яхту: сила тяги, сила дрейфа. Возникновение подъемной силы на парусе: парус как препятствие и парус как крыло. Дрейф и его величина в зависимости силы ветра, площади парусности, формы корпуса, наличии и формы киля или шверта. Элементы центровки яхты: центр парусности, центр бокового сопротивления, их взаимодействие.

Образование волн и скорость хода яхты. Природа глиссирования и серфинга. Поверхность корпуса и величина сопротивления, практические методы уменьшения поверхностного сопротивления.

Форма паруса и подъемная сила в зависимости от формы парусов, курса яхты. Взаимодействие парусов. Работа стакселей типа балун, работа спинакера.

Выбор угла лавировки, выбор курса при попутном ветре.

***Управление парусной яхтой***

***Основные термины.*** Курс судна, угол ветра, острые и полные курсы. Курсы яхты относительно ветра: левентик - бейдевинд (крутой, полный) - галфвинд - бакштаг (крутой, полный) - фордевинд.

Понятия «лечь в дрейф», «стоять в левентике», «наветренный», «подветренный»; «чисто впереди», «чисто позади», «правый галс» и «левый галс»; маневры: «идти круче», «полнее», «привестись» и «ува-литься», «поворот оверштаг», «поворот фордевинд», «лавировка».

***Постановка парусов (настройка).*** Оптимальная постановка парусов в зависимости от курса яхты, ее центровки, состояния акватории. Методы настройки с целью изменения ходовых качеств яхты в зависимости от условий.

***Техника управления.*** Общие правила согласованной работы рулем и шкотами, взаимодействие членов экипажа. Техника выполнения основных маневров: приведение и уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Особенности техники управления в зависимости от силы ветра и состояния акватории, управление яхтой в условиях сильных или слабых ветров. Работа со спинакером.

Отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра.

***Управление яхтой в особых случаях:*** действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман); подъем швертбота после оверкиля, действия экипажа.

Выполнение команды «человек за бортом»; снятие с мели.

Буксировка. Прием и крепление буксировочного конца, управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца.

Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.

***Правила парусных гонок***

*Общее.*Назначение правил парусных гонок. Понятие «правила». Действующие международные и национальные правила парусных гонок, положения о соревнованиях, гоночные инструкции.

***Организация гонок.*** Основные типы дистанций парусных гонок. Стартовая процедура, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш. Гоночный комитет: состав и функции. Права гоночного комитета. Участники соревнований; мандатная комиссия; спортивные, квалификационные и прочиедокументы, предоставляемые в комиссию; запрещенные медикаменты (допинг); экологические требования к организаторам и участникам соревнований.

Стартовые сигналы гонки; порядок стартов, индивидуальные и общие фальстарты, действия фальстартовавшей яхты.

Действия, запрещенные в гонке: пампинг, рокинг, скалинг, постоянные повороты, отталкивание от других яхт; разрешенные действия: глиссирование, серфинг.

Гонка и серия гонок (регата). Типы гонок: классные гонки и гонки с гандикапом. Специальные гонки: матчевые гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки радиоуправляемых яхт, маршрутные гонки, суточные гонки.

Результат соревнований: система подсчета очков, очки за различные нарушения (фальстарт, дисквалификация), исключение худшей гонки.

Правила расхождения и особенности их применения на старте, на лавировке, на полных курсах и при прохождении знаков или препятствий; ограничения яхты, имеющей права дороги и права яхты, расходящейся чисто.

Действия в случае индивидуального и общего отзывов, значение флагов I, Z и черного флага.

Понятия «права дороги» и «чисто разойтись», «правый галс» и «левый галсы», «наветренный» и «подветренный», «поворот оверштаг», «поворот оверштаг от препятствия».

Правила обгона с наветренной и с подветренной позиций.

Правила огибания знаков: связанность, «чисто позади» и «чисто впереди», внутренний и наружный; понятия: «место» и «чисто разойтись».

*Протест.* Порядок подачи протеста. Оформление протеста на бланке. Протестовый комитет (жюри). Стороны протеста. Процедура рассмотрения протеста.

***Тактика гонок***

*Основные понятия:* определение тактики и ее значение в гонке; «дистанция», «лэйлайн», «ось лавировки».

*Тактика старта.* Определение стороны лавировки. Определение выгодной стороны стартовой линии. Определение выгодного места на стартовой линии. Контроль за действиями своих соперников. Расчет стартового времени. Взятие старта в нужном месте, во время и с хорошим ходом.

*Ветровая тактика.* Раскладка галсов на лавировке и полных курсах в зависимости от направления и характера ветра. При постоянных, маятниковых ветрах, при больших заходах, обработка заходов и отходов, учитывая влияние береговой черты.

*Тактика огибания и прохождения знаков дистанции.* Преимущество при подходе к знаку коротким правым галсом, внутренним, подветренным по отношению к другим яхтам.

***Основы кораблевождения***

*Навигация.* Предмет навигации. Форма земли. Меры длины, применяемые в судовождении. Понятие о кораблевождении. Видимый горизонт и деление его на румбы и градусы. Главные и четвертные румбы. Современные гоночные компаса и их применение в гонке.

*Лоция.* Общее понятие о лоции. Лоция разрешенного района плавания (прибрежные воды, река, озеро, водохранилище). Рельеф дна, фарватеры, мели, опасные и запретные зоны. Средства навигационного ограждения: маяки, огни, знаки, вехи, бакены, створы. Описание навигационной обстановки в разрешенном районе плавания.

*Правила безопасности плавания на яхтах.* Требования внутреннего распорядка яхт-клуба. Обязательное выполнение требований: «Правил предупреждения столкновения судов в море», «Правил плавания по внутренним водным путям», «Местных правил плавания» и в пе­риод гонок дополнительно правил парусных соревнований, положений и гоночной инструкции.

Права и обязанности командиров-рулевых и членов экипажа на борту яхты. Дисциплина как основа безопасного плавания.

Меры предупреждения несчастных случаев на воде. Действия экипажа по команде «человек за бортом».

***Судовые работы***

*Эксплуатация яхты.* Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями.

Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевка, ошкуривание, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

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

Уход за парусами: правила хранения на берегу (просушка, складывание и уборка) парусов.

Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком, трейлером.

Разоружение и уборка яхты по окончании навигации. Подготовка яхты к зимнему хранению.

*Такелажное дело.* Тросы растительные (пеньковые, сизальские, манильские, хлопчатобумажные), синтетические, металлические (проволочные); устройство и крепость, назначение тросов.

Такелажный инструмент: свайка, нож, парусная игла, гардаман. Узлы: прямой, рифовый, шкотовый, плоский, штыки, удавка, удавка со шлагом, выбленочный, беседочный, гачный, буксирный, стопорный.

Огоны и сплесни на растительных, синтетических и металлических тросах. Бензели и марки.

*Парусные работы.* Ремонт парусов из растительной и синтетической ткани. Заделка люверсов, кренгельсов; ликовка. Нашивка наклейка номеров на паруса.

**Программа для групп подготовки яхтенных рулевых 2-го класса**

**(для лиц, имеющих подготовку рулевых 3-го класса)**

***Краткие сведения по истории парусного спорта. Устройство яхты***

*Общее.* Понятие «яхта» - общее описание: назначение, особенности, яхты спортивные и рогулочные. *Классификация яхт:*

- назначение - яхты гоночные, крейсерско-гоночные, крейсерско-речные;

* район плавания - озерные, морские;
* гоночная классификация - яхты олимпийских классов, международные, национальные классы яхт; яхты детских и юношеских классов; классы свободные, формульные, монотипы;
* форма корпуса - однокорпусные и многокорпусные (катамараны, тримараны);
* конструкция корпуса - килевые яхты, швертботы, компромиссы;
* материал изготовления - деревянные, металлические, фанерные, шпоновые, пластиковые.

*Основные части яхты:* нос, корма, днище, борта правый и левый, скулы, носовой и кормовой свесы, транец, палуба (ют, шканцы, бак), кокпит, надстройки на палубе: рубка, палуба рубки, комингсы, люки входные и световые, «бычий глаз», форлюк, ахтерлюк; иллюминаторы; подпалубное пространство: форпик и ахтетрпик, каюты, камбуз; кокпит открытый, закрытый, самоотливной.

Основные размерения яхты: длина общая (LOA), длина по ватерлинии (LWL), ширина, осадка, высота надводного борта, мидель, диаметральная плоскость, ватерлиния, шпангоуты; проекции: бок, корпус, полуширота. Понятие о теоретическом чертеже яхты.

*Устройство корпуса яхты.* Основные детали корпуса яхты:

* закладка: киль, штевни, дейдвуд, контртимберс, транец и крепления (кноп, старкница, транцкница), фальшкиль;
* продольные связи: киль, кильсон, штевни, стрингеры, карленгсы, привальные брусья;

- поперечные связи: шпангоуты, понятие о шпации, флоры, бимсы, полубимсы; крепления: кницы висячие и горизонтальные;

* детали крепления мачты в корпусе: пяртнерс, устройство степса;
* обшивка: вгладь, кромка на кромку, шпоновая;
* палубный настил: деревянный под лак, обшивка под равентух, буртики, фальшборты, волнорезы, планширь;
* швертовое устройство: швертовый колодец, конструкция и детали - основание, стенки, поворотный болт, кницы, планширь; крепление швертового колодца к днищу и палубе; шверт, типы швертов: кинжальные, мечевидные, секторные, шверттали;
* рулевое устройство: постоянные рули балансирные и полубалансирные, баллер, перо руля, петли, пятка, подпятник, гельмпорт, головка, румпель, удлинитель руля; использование штурвалов; навесные рули: рулевая (баллерная) коробка, подъемное перо, сорлинь, петли, шкворень.

*Особенности конструкции и производства современных пластиковых яхт.* Оборудование: болваны, матрицы. Материалы: стеклоткани, стекломаты, смолы; заделка швертового колодца; соединение корпуса и палубы.

*Вооружение.* Типы вооружения: одномачтовые (кэт, шлюп-тендер); двухмачтовые (иол, кэч, шхуна).

*Рангоут.* Типы вооружения по рангоуту: гафельное, рейковое, бермудское. Мачта - ее части и устройство: топ, клотик, пяртнерс, шпор, ликпаз, краспицы, контркраспицы, оковки; гикнок и пятка гика; гафель, шпринт (реек), спинакергик. Материалы изготовления рангоута: дерево, металл, углепластик; сплошные, пустотелые, клееные, составные.

*Стоячий и бегучий такелаж.* Понятие о стоячем и бегучем такелажах. Стоячий такелаж: ванты, основные, топовые, ромбованты; штаг основной, топштаг, бакштаги, ахтерштаги. Материалы изготовления. Бегучий такелаж: фалы, шкоты, оттяжки, брасы, тали и их назначение, лопари; завал-тали; троса бегучего такелажа.

*Паруса.* Материалы, применяемые для изготовления парусов, - растительные, синтетические: лавсан, капрон, дакрон. Особенности структуры и требования к парусным тканям.

Наименования парусов (основные и штормовые): грот, стаксель. Дополнительные: генуэзский стаксель, балун, геннакер, спинакер. Штормстаксель, триссель.

Части паруса: фаловый, галсовый, шкотовый углы; передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом, гафельном вооружении) шкаторины; фаловая дощечка, латы и латкарманы; полотнища, основные способы укладки полотнищ при пошиве парусов; швы; усиления на парусе - боуты и фальшвы, фаловые дощечки; люверсы, кренгельсы; ликтроссы; рифовое устройство: риф-банты, риф-штерты, рифшкен-тель, штык-болт; средства крепления паруса к рангоуту и штагам: ликтросы, ползуны, раксы, сегарсы, карабины.

Понятие о профиле: центр парусности и его вычисление; полнота, «пузо» паруса, «горб» задней шкаторины; современные тенденции в закрое профилей парусов; связь профиля и силы тяги на парусе.

*Дельные вещи:* рым, коуш, такелажные скобы (мочки), блоки, утки, лебедки, стопора и их типы: клиновые, шелевые, кулачковые, пого­ны, кипы, ползуны.

Вант-путенсы, талреп и его устройство.

*Снабжение и оборудование яхт.* Спасательные приборы, водоотливные средства: водоотсосы, помпы, насосы, ведро, черпак, весла; футшток, отпорный крюк.Средства сигнализации: зрительные, звуковые сигналы (флаги, ракеты, туманные рожки, отражатель, локатор). Средства связи: радиосвязь, навигационные приборы.

*Якорное устройство.* Типы якорей, устройство адмиралтейского якоря: веретено, рога, лапы, чека, рым, якорный канат, буйреп, шпиль, брашпиль.

***Метеорология***

*Ветер.* Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Структура воздушного потока. Скорость (сила) ветра: понятие о шкале Бофорта, современные средства измерения ветра. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, заходах и отходах ветра. Влияние рельефа местности, береговой черты на скорость и направление воздушного потока. Облачная динамика: природа и типы облаков, циркуляция воздушного потока; штормовые облака: признаки приближения шквалов и ураганов. Бризы: природа, суточный ход, бризы дневные и ночные; взаимодействие барического ветра и бризов. Практические методы определения основных параметров ветра.

*Течения.* Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы и отливы, морские «реки», поверхностные и глубинные течения, использование течений в гонках. Влияние береговой черты, глубины воды, естественных и искусственных препятствий на скорость и направление течений. Методы замеров течений.

*Волна.* Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Эффект серфинга. Волны ветровые, мертвая зыбь, влияние глубины воды и формы дна на волну. Отличия волн на закрытых акваториях (реки, водохранилища) и открытых водных пространствах (большие озера, моря).

***Элементы аэродинамики и гидродинамики***

Силы, действующие на яхту: сила тяги, сила дрейфа, виды сопротивления. Возникновение подъемной силы на парусе: парус как препятствие и парус как крыло. Дрейф и его величина в зависимости от силы ветра, площади парусности, формы корпуса, наличие и формы киля или шверта. Элементы центровки яхты: центр парусности, центр бокового сопротивления, их взаимодействие.

Образование волн и скорость хода яхты. Природа глиссирования и серфинга. Поверхность корпуса и величина сопротивления, практические методы уменьшения поверхностного сопротивления.

Форма паруса и подъемная сила в зависимости от формы парусов, курса яхты. Взаимодействие парусов. Работа стакселей типа балун, работа спинакера.

Выбор угла лавировки, выбор курса при попутном ветре.

***Управление парусной яхтой***

*Основные термины.* Курс судна, угол ветра, острые и полные курсы. Курсы яхты относительно ветра: левентик - бейдевинд (крутой, полный) - галфвинд - бакштаг (крутой, полный) - фордевинд.

Понятия «лечь в дрейф», «находиться в левентике», «наветренный», «подветренный», «правый галс» и «левый галс»; маневры: «идти круче» и «полнее», «выше» и «ниже», «привестись» и «увалиться», «поворот оверштаг», «поворот фордевинд», «лавировка».

*Постановка парусов (настройка).* Постановка парусов в зависимости от курса яхты, ее центровки, состояния акватории. Методы настройки в целях изменения ходовых качеств яхты в зависимости от условий.

*Техника управления.* Общие правила согласованной работы рулем и шкотами, взаимодействие членов экипажа. Техника выполнения основных приемов и маневров: приведение и уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Особенности техники управления в зависимости от силы ветра и состояния акватории; управление яхтой в условиях штормовых и слабых ветров. Работа со спинакером.

Отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра.

*Управление яхтой в особых случаях:* действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман); действия экипажа по подъему яхты после оверкиля; выполнение команды «человек за бортом»; снятие с мели.

Правила буксировки яхт: прием и крепление буксировочного конца, управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца.

Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.

***Правила парусных гонок***

*Общее.* Назначение правил парусных гонок. Понятие «правила». Действующие международные и национальные правила парусных гонок, положения о соревнованиях, гоночные инструкции.

*Организация гонок.* Основные типы дистанций парусных гонок. Стартовая процедура, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции. Права гоночного комитета.

Участники соревнований, мандатная комиссия, спортивные, квалификационные и прочие документы, предоставляемые в комиссию; запрещенные медикаменты (допинг); экологические требования к организаторам и участникам соревнований.

Сигналы: виды сигналов и их назначение на старте и входе гонки; порядок стартов, индивидуальные и общие фальстарты, действия фальстартовавшей яхты.

Действия, запрещенные в гонке: пампинг, рокинг, скалинг, постоянные повороты, отталкивание от других яхт; разрешенные действия: глиссирование, серфинг.

Гонка и серия гонок (регата). Типы гонок: классные гонки и гонки с гандикапом. Специальные гонки: матчевые гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки радиоуправляемых яхт, маршрутные гонки, суточные гонки.

Результат соревнований: система подсчета очков, очки за различные нарушения (фальстарт, дисквалификация), исключение худшей гонки.

Правила расхождения и особенности их применения на старте, на лавировке, на полных курсах и при прохождении знаков или препятствий; ограничения яхты, имеющей права дороги и права яхты, расходящейся чисто.

Действия яхты в случае индивидуального и общего отзывов, значение флагов I, Z,Y и черного флага.

Понятия «право дороги» и «чисто разойтись», «правый галс» и «левый галс», «наветренный» и «подветренный», «поворот оверштаг», «поворот оверштаг от препятствия».

Правила обгона, с наветренной и с подветренной позиции.

Правила огибания знаков: связанность, «чисто позади» и «чисто впереди», внутренний и наружный; понятия: «место» и «чисто разойтись».

*Протест.* Порядок подачи протеста. Оформление протеста на бланке. Протестовый комитет (жюри). Стороны протеста. Процедура рассмотрения протеста.

***Тактика гонок***

*Основные понятия:* определение тактики и ее значение в гонке; дистанция, лэйлайн, ось лавировки.

*Тактика старта.* Определение стороны лавировки. Определение выгодной стороны стартовой линии. Определение выгодного места на стартовой линии. Контроль за действиями своих соперников. Расчет стартового времени. Взятие старта в нужном месте, во время и с хорошим ходом.

*Ветровая тактика.* Раскладка галсов на лавировке и полных курсах в зависимости от направления и характера ветра. При постоянных, маятниковых ветрах, при больших заходах, обработка заходов и отходов, учитывая влияние береговой черты.

*Тактика огибания и прохождения знаков дистанции.* Преимущество при подходе к знаку коротким правым галсом, внутренним, подветренным по отношению к другим яхтам.

***Основы кораблевождения***

*Навигация.* Предмет навигации. Форма земли. Меры длины, применяемые в судовождении. Понятие о кораблевождении. Видимый горизонт и деление его на румбы и градусы. Главные и четвертные румбы. Современные гоночные компаса и их применение в гонке.

*Лоция.* Общее понятие о лоции. Лоция разрешенного района плавания (прибрежные воды, река, озеро, водохранилище). Рельеф дна, фарватеры, мели, опасные и запретные зоны. Средства навигационного ограждения: маяки, огни, знаки, вехи, бакены, створы. Описание навигационной обстановки в разрешенном районе плавания.

*Правила безопасности плавания на яхтах.* Внутренний распорядок яхт-клуба. Обязательное выполнение требований: «Правил предупреждения столкновения судов в море», «Правил плавания по внутренним водным путям», «Местных правил плавания» и в период гонок дополнительно правил парусных соревнований, положений и гоночной инструкции.

Права и обязанности командиров-рулевых и членов экипажа на борту яхты. Дисциплина как основа безопасного плавания.

Меры предупреждения несчастных случаев на воде. Действия экипажа по команде «человек за бортом».

***Судовые работы***

*Эксплуатация яхты.*Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями.

Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевка, ошкуривание, покраска, лакировка. Под­готовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

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

Уход за парусами: правила хранения на берегу (просушка, складывание и уборка) парусов.

Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком, трейлером.

Разоружение и уборка яхты по окончании навигации. Подготовка яхты к зимнему хранению.

*Такелажное дело.* Тросы растительные (пеньковые, сизальские, манильские, хлопчатобумажные), синтетические, металлические (проволочные); устройство и крепость, назначение тросов.

Такелажный инструмент: свайка, нож, парусная игла, гардаман. Узлы: прямой, рифовый, шкотовый, плоский, штыки, удавка, выбленочный, беседочный, гачный, буксирный, стопорный.

Огоны и сплесни на растительных, синтетических и металлических тросах. Бензели и марки.

*Работа с парусами.* Ремонт парусов из растительной и синтетической ткани. Заделка люверсов, кренгельсов; ликовка. Нашивка наклейка номеров на паруса.

***Практические занятия***

Участие в соревнованиях. Совершенствование техники управления яхтой. Отработка тактических приемов для решения стратегических задач в гонке, регате. Совершенствование физических кондиций.

## 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

***Цель и задачи***

Психологическая подготовка (ПП) направлена на всестороннюю подготовку психики спортсмена для достижения высоких спортивных результатов в неблагоприятных условиях внешней среды и острой конкуренции.

ПП охватывает выработку свойств и качеств психики, необходимых для высокоэффективного управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки.

Особенность данного вида подготовки заключается в том, что в ней используются, по большей мере, средства других видов подготовки, причем задачи решаются, как правило, комплексно. Например, выполнение упражнения на неустойчивой опоре может и должно решать комплексную задачу выработки специализированного чувства равновесия, включая такие компоненты, как ловкость, волевые усилия, мотивационные компоненты, навыки саморегуляции.

***Система психологической подготовки***

Психологическая подготовка включает в себя два раздела:

* общая психологическая подготовка;
* специальная психологическая подготовка.

***Общая психологическая подготовка (ОПП)***

*Формирование мотивации занятий парусным спортом.* Задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения юного яхтсмена 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 молодого яхтсмена 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 (СПП)***

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

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

* динамический глазомер (чувство достижимости) - умение точно рассчитать расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);
* чувство времени - умение без помощи секундомера или других приборов мысленно отслеживать течение времени (прямой и обратный счет), несмотря на всевозможные неблагоприятные, сбивающие факторы;
* чувство крена (дифферента - контроля за положением корпуса яхты в пространстве) - умение тонко ощущать и корректировать положением собственного тела малейшие изменения в крене и/или дифференте яхты;
* чувство хода - выработка тонких ощущений, позволяющих регистрировать и реагировать на малейшие изменения в режиме хода яхты (ускорения или замедления); чувствовать, идет ли яхта максимально возможным ходом в данных конкретных обстоятельствах;
* чувство ветра - выработка тонких ощущений, позволяющих без использования приборов за счет тактильных ощущений кожи лица, ушей (и т.п.) «считывать» информацию о направлении и скорости ветра;

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

*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 стрессорогенные воздействия:

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

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

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

## 3.7. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

***Педагогическиесредства восстановления:***

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и вотдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабление;

- дни профилактического отдыха.

Педагогические средства восстановления (сопутствующие упражнения; подвижные игры; спортивно-игровые тренажеры; «сотовый» бассейн; методические приемы, способствующие совершенствованию функции расслабления мышц и др.)

***Психологические средства восстановления:***

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;

- психорегулирующая тренировка.

***Медико-биологические средства восстановления:***

*гигиенические средства:*

- водные процедуры закаливающего характера,

- душ, теплые ванны,

- прогулки на свежем воздухе,

- рациональные режимы дня и сна, питания,

- рациональное питание, витаминизация,

- тренировки в благоприятное время суток;

*физиотерапевтические средства:*

- душ,

- ванны,

- бани,

- ультрафиолетовое облучение,

- аэронизация, кислородотерапия,

- массаж.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастает интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому выполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введение дополнительных продуктов. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

## 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Пропаганда здорового образа жизни, ориентированного на спорт, свободный от допинга и создание положительного имиджа борьбы с допингом в спорте на сегодняшний день стало одной из актуальных проблем в мировом спортивном движении.

**План антидопинговых мероприятий** должен включать в себя следующие аспекты:

1. Теоретические занятия, включающие в себя беседы, семинары и лекции по основным темам, таким как:

- антидопинговые правила и допинг-контроль. Применение допинговых средств и методов: что нужно знать каждому спортсмену.Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов;

- современные принципы применения фармакологических средств для восстановления и повышения работоспособности спортсмена. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств;

- сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов;

- понятие о вредных привычках. Влияние табакокурения и алкоголя на физическое развитие и умственную работоспособность человека. Табакокурение и спорт — несовместимые составляющие в жизни спортсмена.

2. Практические занятия:

- непосредственное проведение мероприятий, как спортивных, так и регламентирующих антидопинговую деятельность организации;

- составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в течение годичного цикла;   
- ежегодное проведение диспансеризации спортсменов. Индивидуальные консультации с врачом;

- обучение занимающихся приемам самоконтроля. Ведение дневника спортсмена;

- проведение физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек, наркомании.

Таблица № 11

**Пример формы составления Плана антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование мероприятия** | **Этапы реализации** | **Ответственный за исполнение** |
|  | Проведение пропагандной акции |  |  |
|  | Изучение Всемирного антидопингового контроля и антидопинговых правил российского спорта. |  |  |
|  | Анкетирование с целью определения уровня осведомленности спортсменов в вопросах допинга. |  |  |
|  | Проведение «антидопингового часа». |  |  |
|  | Тестирование спортсменов на предмет наличия в организме запрещенных средств |  |  |

**Подобного рода мероприятия призваны формировать у спортсменов:**

- представление о допинге в спорте и 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.

- формировать отношение к допингу как резко негативное

**Спортсмен должен быть ознакомлен:**

- с лекарственными препаратами и методами, применяемыми для искусственного, принудительного повышения работоспособности в тренировочном процессе и соревновательной деятельности;

- с запрещенными веществами: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные;

- запрещенными методами: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи;

- наркотическими анальгетиками — лекарственными средствами природного, полусинтетического и синтетического происхождения, имеющие выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию)

.

## 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только яхтсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила парусного спорта, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлеченияспортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

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

Спортсмены на тренировочном этапе, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной Школы.

# 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

## 4.1.Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «парусный спорт»

Система нормативов последовательно охватывает весь период прохождения спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки. Для спортсменов выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

На этапе начальной подготовки важнейшими критериями являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. На втором году занятия большую важность приобретают нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными критериями оценки являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья.

Зачисление контингента в Учреждение осуществляется на основании контрольно-вступительных экзаменов.

Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки как для юношей так и для девушек.

Тренеры проверяют общефизическую и спортивно физическую готовность спортсмена и делают предложение о переводе лица на следующий этап спортивной подготовки или он подлежит отчислению.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по парусному спорту представлены в табл.12

Таблица №12

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «парусный спорт»

|  |  |
| --- | --- |
| **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.

## 4.2.Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

***Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом этапе***

1. *На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям парусным спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта парусный спорт;

- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

*2. На тренировочный этапе (этап спортивной специализации):*

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по парусному спорту;

- формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

*3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов наофициальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

*4. На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

***Критерии оценки эффективности спортивной подготовки.***

*а) На этапе начальной подготовки:*

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

*б) на тренировочном этапе (спортивной специализации):*

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

- уровень усвоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;

- результаты участия в спортивных соревнованиях;

*в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планам подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

- перевод (зачисление) занимающихся из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (ЦСП, УОР)

*г) на этапе высшего спортивного мастерства*

- стабильность успешных результатов выступлений в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

## 4.3.Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

**Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки**. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.

2. Текущий контроль.

3. Оперативный контроль.

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

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

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

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Таблица №13

### Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **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 на полу (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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 | |

*Тренировочный этап подготовки.* На этот этап зачисляются:

-успешно прошедшие курс начальной подготовки;

-проявившие специальные способности к занятиям парусным спортом;

-сдавшие нормативы по ОФП и СФП (Таблица №14).

Перевод спортсмена осуществляется решением тренерского совета школы по представлению тренера-преподавателя.

Таблица № 14

### Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

### (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| 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 на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Приседания за 15 с (не менее 12 раз) | Приседания за 15 с (не менее 10 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Этап совершенствования спортивного мастерства. На этот этап зачисляются спортсмены:

-сдавшие нормативы по СФП.

Таблица № 15

### Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Плавание 400 м (не более 8 мин 15 с) | Плавание 400 м (не более 9 мин 00 с) |
| Скоростно-силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с) | Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 7 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 на полу(не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 30 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Таблица № 16

### Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Мужчины | Женщины |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Плавание 400 м (не более 7 мин 30 с) | Плавание 400 м (не более 8 мин 00 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин 00 с) | Бег 3000 м (не более 13 мин 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 50 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 30 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

## 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений:

1. Бег 1000 м и 3000 м. Проводятся на беговой дорожке стадиона. Учитывается лучшее время.

2. Плавание 50 м и 400 м. Прием норматива осуществляется в бассейне. Учитывается лучшее время.

3. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

4. Приседания. Упражнение проводится в свободном темпе, учитывает лучший результат, выполненный за 15 с, но не менее 10 раз для девушек и 12 раз для юношей.

5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз за определенный отрезок времени. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

7. Подъем туловища, лежа на спине. И.п. – ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки.**

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 1000 м;

2) плавание 50 м;

3) подтягивание на перекладине (юн.)

4) подъем туловища лежа на спине (дев.)

5) приседания

6) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

7) прыжок в длину с места

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.**

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 3000 м;

2) плавание 400 м;

3) подтягивание на перекладине (юн.);

4) подъем туловища лежа на спине (юн.и дев.);

5) приседания;

6) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

7) обязательная техническая программа;

8) выполнение 2 юношеского разряда

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 3000 м;

2) плавание 400 м;

3) подтягивание на перекладине;

4) подъем туловища лежа на спине;

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

6) обязательная техническая программа

7) наличие (выполнение) спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства**.

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 3000 м;

2) плавание 400 м;

3) подтягивание на перекладине;

4) подъем туловища лежа на спине;

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

6) прыжок в длину с места

7) обязательная техническая программа;

8) наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.

**Методические указания по организации тестирования**.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**Методические указания про организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

В медицинское сопровождение тренировочного процесса 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, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

## 4.1. Список литературных источников.

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. - Л., 1998.

2. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.

3. Само- и взаимопомощь при спортивных травмах: Памятка для олимпийцев / Под ред. Л. А. Калинкина. - М., 2004.

4. Учебная программа по парусному спорту / Сост. О. А. Ильин. - М., 2000. (список лит-ры)

5. Учебная программа по парусному спорту / Сост. Ю. В. Пильчин. -М., 1973. (список лит-ры)

6. Специализированная периодическая литература и информация в Internet по парусному спорту.

7. Примерная программа Спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и школы высшего спортивного мастерства по парусному спорту, Москва 2005г. (Допущено Федеральным агентствам по физической культуре и спорту, 2005г.)

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

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

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

11. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008.

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

13. Приказ Минспорта России от 16.04.2018 N 346 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт".

14. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М: Физкультура и спорт, 1991г.

15. «Физиология человека» Шмидт Р, Теве Г. - М., «Мир», 1986

16. Единая Всероссийская спортивная классификация

## 4.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Технологии спорта - парусный спорт (1 часть).

2. Технологии спорта - парусный спорт (3 часть).

3. Технологии спорта - парусный спорт (2 часть) Инновационные технологии в спорте / innosport.ru

## 4.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Международная федерация парусного спорта <http://www.sailing.org/>

2. Международная ассоциация класса "Оптимист" <http://www.optiworld.org/>

3. http://rusyf.ru/ - сайт Всероссийской федерации парусного спорта <http://rusyf.ru/>

4. Олимпийские парусные регаты [www.sailing.org](http://www.sailing.org)

5. Статьи для яхтсменов России [www.yachting.ru](http://www.yachting.ru)

6. Журнал «Катера и яхты» [www.katera.ru](http://www.katera.ru)

7. Книги по парусу [www.book.marin.ru](http://www.book.marin.ru)

8. Библиотека яхтсменов Москвы [www.mys.ru/library](http://www.mys.ru/library)

9. Библиотека по спорту www. sportedu.ru 95

10. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

11. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>

12. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>

14. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>

14. Международный олимпийский комитет http://www.olympic.org/

# ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ГБУ ВО «СШОР водных видов спорта» на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Воронежской области и города Воронежа.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы по планам подготовки. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга соревнований.

### Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | | **Оптимальное число участников сбора** |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализаци | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные сборы | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | 21 | | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | | 21 |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 | | 18 |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1 | По общей физической или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2 | Восстановительные | - | До 14 дней | | | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3. | Для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | | - | - | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

Персональный состав участников тренировочных сборов (мероприятий) утверждается директором по решению тренерского совета. Выезды на тренировочные мероприятия осуществляются по приказу и могут финансироваться за счет субсидии, выделяемой на выполнение государственного задания, целевой субсидии и иных источников, в том числе благотворительных взносов, спонсорских и родительских средств, и средств от приносящей доход деятельности.

Лица, проходящие спортивную подготовку могут в составах спортивных сборных командах страны и (или) субъекта принимать участие в централизованных тренировочных сборах. Учреждение в таком случае делегирует спортсменов, на которых должен прийти вызов. Финансовое обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку в таких случаях производится за счет проводящей организации.

# 

# ПРИЛОЖЕНИЕ

**План этапов многолетней подготовки по Программе спортивной подготовки**

**по парусному спорту (52 недели)**

**ГБУ ВО «СШОР водных видов спорта»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | | Свыше двух лет |
| Возраст для зачисления (лет) | 9 | | 11 | | | 14 | 15 |
| Продолжительность этапов  (в годах) | 3 | | 5 | | | Без ограничений | Без ограничений |
| Количество лиц (человек) | 12 | | 6 | | | 2 | 1-2 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12-14 | | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | | 6 | 12 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624-728 | | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | | 312 | 624 | 624-936 |
| ОФП | 193 | 224 | 300 | 350 | 300 | 306 | 250 |
| СФП | 47 | 67 | 131 | 153 | 328 | 700 | 899 |
| Техническая подготовка | 63 | 96 | 144 | 167 | 196 | 233 | 216 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 6 | 17 | 25 | 29 | 56 | 116 | 166 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 3 | 12 | 24 | 29 | 56 | 101 | 133 |
| Разрядные требования | б/р | | 2ю | | | КМС | МС, МСМК |

**Годовой план по Программе спортивной подготовки по парусному спорту этапа начальной подготовки до года НП 1**

**(6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Январь**  **4** | **Февраль**  **4** | **Март**  **5** | **Апрель**  **4** | **Май**  **5** | **Июнь**  **4** | **Июль**  **4** | **Август**  **5** | **Сентябрь**  **4** | **Октябрь**  **5** | **Ноябрь**  **4** | **Декабрь**  **4** |
| **ОФП** | **193** | **24** | **24** | **30** | **24** | **13** | **-** | **-** | **-** | **-** | **30** | **24** | **24** |
| **СФП** | **47** | **-** | **-** | **-** | **-** | **7** | **10** | **10** | **10** | **10** | **-** | **-** | **-** |
| **Техническая**  **подготовка** | **63** | **-** | **-** | **-** | **-** | **10** | **14** | **13** | **13** | **13** | **-** | **-** | **-** |
| **Тактическая,**  **теоретическая и**  **психологическая**  **подготовка** | **6** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1** | **4** | **1** | **-** | **-** | **-** |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях,**  **инструкторская и**  **судейская**  **практика** | **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **3** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **312** | **24** | **24** | **30** | **24** | **30** | **24** | **24** | **30** | **24** | **30** | **24** | **24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой план по Программе спортивной подготовки по парусному спорту этапа начальной подготовки свыше года НП 2-3**

**(8 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Январь**  **4** | **Февраль**  **4** | **Март**  **5** | **Апрель**  **4** | **Май**  **5** | **Июнь**  **4** | **Июль**  **4** | **Август**  **5** | **Сентябрь**  **4** | **Октябрь**  **5** | **Ноябрь**  **4** | **Декабрь**  **4** |
| **ОФП** | **224** | **32** | **32** | **40** | **24** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **32** | **32** | **32** |
| **СФП** | **67** | **-** | **-** | **-** | **7** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **-** | **-** | **-** |
| **Техническая**  **подготовка** | **96** | **-** | **-** | **-** | **1** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **-** | **-** | **-** |
| **Тактическая,**  **теоретическая и**  **психологическая**  **подготовка** | **17** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1** | **1** | **6** | **1** | **8** | **-** | **-** |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях,**  **инструкторская и**  **судейская**  **практика** | **12** | **-** | **-** | **-** | **-** | **9** | **-** | **-** | **3** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **416** | **32** | **32** | **40** | **32** | **40** | **32** | **32** | **40** | **32** | **40** | **32** | **32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой план по Программе спортивной подготовки по парусному спорту тренировочного этапа первого года Т 1**

**(12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Январь**  **4** | **Февраль**  **4** | **Март**  **5** | **Апрель**  **4** | **Май**  **5** | **Июнь**  **4** | **Июль**  **4** | **Август**  **5** | **Сентябрь**  **4** | **Октябрь**  **5** | **Ноябрь**  **4** | **Декабрь**  **4** |
| **ОФП** | **300** | **48** | **48** | **60** | **18** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **30** | **48** | **48** |
| **СФП** | **131** | **-** | **-** | **-** | **10** | **23** | **22** | **22** | **22** | **22** | **10** | **-** | **-** |
| **Техническая**  **подготовка** | **144** | **-** | **-** | **-** | **20** | **24** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **-** | **-** |
| **Тактическая,**  **теоретическая и**  **психологическая**  **подготовка** | **25** | **-** | **-** | **-** | **-** | **5** | **3** | **3** | **11** | **3** |  | **-** | **-** |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях,**  **инструкторская и**  **судейская**  **практика** | **24** | **-** | **-** | **-** | **-** | **8** | **3** | **3** | **7** | **3** | **-** | **-** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **624** | **48** | **48** | **60** | **48** | **60** | **48** | **48** | **60** | **48** | **60** | **48** | **48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой план по Программе спортивной подготовки по парусному спорту тренировочного этапа второго года Т 2**

**(14 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Январь**  **4** | **Февраль**  **4** | **Март**  **5** | **Апрель**  **4** | **Май**  **5** | **Июнь**  **4** | **Июль**  **4** | **Август**  **5** | **Сентябрь**  **4** | **Октябрь**  **5** | **Ноябрь**  **4** | **Декабрь**  **4** |
| **ОФП** | **350** | **56** | **56** | **56** |  | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **70** | **56** | **56** |
| **СФП** | **153** | **-** | **-** | **14** | **23** | **23** | **23** | **23** | **24** | **23** | **-** | **-** | **-** |
| **Техническая**  **подготовка** | **167** | **-** | **-** | **-** | **27** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | **-** | **-** | **-** |
| **Тактическая,**  **теоретическая и**  **психологическая**  **подготовка** | **29** | **-** | **-** | **-** | **3** | **10** | **3** | **3** | **7** | **3** | **-** | **-** | **-** |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях,**  **инструкторская и**  **судейская**  **практика** | **29** | **-** | **-** | **-** | **3** | **9** | **2** | **2** | **11** | **2** | **-** | **-** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **728** | **56** | **56** | **70** | **56** | **70** | **56** | **56** | **70** | **56** | **70** | **56** | **56** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой план по Программе спортивной подготовки по парусному спорту тренировочного этапа свыше двух лет Т 3-5**

**(18 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Январь**  **4** | **Февраль**  **4** | **Март**  **5** | **Апрель**  **4** | **Май**  **5** | **Июнь**  **4** | **Июль**  **4** | **Август**  **5** | **Сентябрь**  **4** | **Октябрь**  **5** | **Ноябрь**  **4** | **Декабрь**  **4** |
| **ОФП** | **300** | **72** | **72** | **12** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **72** | **72** |
| **СФП** | **328** | **-** | **-** | **13** | **45** | **45** | **45** | **45** | **45** | **45** | **45** | **-** | **-** |
| **Техническая**  **подготовка** | **196** | **-** | **-** | **21** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** | **-** | **-** |
| **Тактическая,**  **теоретическая и**  **психологическая**  **подготовка** | **56** | **-** | **-** | **30** | **2** | **10** | **2** | **2** | **8** | **2** |  | **-** | **-** |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях,**  **инструкторская и**  **судейская**  **практика** | **56** | **-** | **-** | **14** | **-** | **10** | **-** | **-** | **12** | **-** | **20** | **-** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **936** | **72** | **72** | **90** | **72** | **90** | **72** | **72** | **90** | **72** | **90** | **72** | **72** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой план по Программе спортивной подготовки по парусному спорту этапа спортивного совершенствования СС**

**(28 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Январь**  **4** | **Февраль**  **4** | **Март**  **5** | **Апрель**  **4** | **Май**  **5** | **Июнь**  **4** | **Июль**  **4** | **Август**  **5** | **Сентябрь**  **4** | **Октябрь**  **5** | **Ноябрь**  **4** | **Декабрь**  **4** |
| **ОФП** | **306** | **112** | **82** |  | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |  | **112** |
| **СФП** | **700** | **-** | **30** | **75** | **74** | **75** | **74** | **74** | **75** | **74** | **75** | **74** | **-** |
| **Техническая**  **подготовка** | **233** | **-** | **-** | **29** | **29** | **29** | **29** | **29** | **30** | **29** | **29** | **-** | **-** |
| **Тактическая,**  **теоретическая и**  **психологическая**  **подготовка** | **116** | **-** | **-** | **8** | **9** | **4** | **4** | **4** | **20** | **4** | **25** | **38** | **-** |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях,**  **инструкторская и**  **судейская**  **практика** | **101** | **-** | **-** | **28** | **-** | **32** | **5** | **5** | **15** | **5** | **11** | **-** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **1456** | **112** | **112** | **140** | **112** | **140** | **112** | **112** | **140** | **112** | **140** | **112** | **112** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Годовой план по Программе спортивной подготовки по парусному спорту этапа высшего спортивного мастерства ВСМ**

**(32 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Январь**  **4** | **Февраль**  **4** | **Март**  **5** | **Апрель**  **4** | **Май**  **5** | **Июнь**  **4** | **Июль**  **4** | **Август**  **5** | **Сентябрь**  **4** | **Октябрь**  **5** | **Ноябрь**  **4** | **Декабрь**  **4** |
| **ОФП** | **250** | **122** |  |  | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |  | **128** |
| **СФП** | **899** | **6** | **89** | **89** | **89** | **90** | **89** | **89** | **90** | **89** | **90** | **89** | **-** |
| **Техническая**  **подготовка** | **216** | **-** | **-** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **-** | **-** |
| **Тактическая,**  **теоретическая и**  **психологическая**  **подготовка** | **166** | **-** | **39** | **10** | **12** | **10** | **12** | **12** | **10** | **12** | **10** | **39** | **-** |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях,**  **инструкторская и**  **судейская**  **практика** | **133** | **-** | **-** | **34** | **-** | **33** | **-** | **-** | **33** | **-** | **33** | **-** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **1664** | **128** | **128** | **160** | **128** | **160** | **128** | **128** | **160** | **128** | **160** | **128** | **128** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |