Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района»

Принято на Педагогическом УТВЕРЖДАЮ: совете МБУ ДО «ДЮСШ Директор МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» «ОЛИМП» Конаковского района» Протокол №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_2022г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Салдин

 Приказ №\_\_\_от «»\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Дополнительная предпрофессиональная программа

в области физической культуры и спорта

по виду спорта «Парусный спорт»

Срок реализации программы – 8 лет

Возраст обучающихся – 9–18 лет

Составители:

заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,

тренер-преподаватель Аманов И.Г.,

г.Конаково

2022 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3**](#_Toc457978618)

[**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 8**](#_Toc457978619)

[**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 11**](#_Toc457978620)

[3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 14](#_Toc457978621)

[3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 16](#_Toc457978622)

[3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА) 18](#_Toc457978623)

[3.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 26](#_Toc457978624)

[3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ 27](#_Toc457978626)

[3.6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 28](#_Toc457978627)

[3.7. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК 29](#_Toc457978628)

[**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 30**](#_Toc457978629)

[**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 32**](#_Toc457978630)

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по парусному спорту (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660);

- Приказ Минспорта России №346 от 16.04.2018г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях»;

- Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Основное направление программы – отбор способных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На каждом этапе учебно-тренировочной нагрузки поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке яхтсменов.

Выполнение задач по парусному спорту предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий по парусному спорту;

- выполнение учебно-тренировочного плана, контрольно-переводных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- создание условий для проведения регулярных круглогодичных учебно-тренировочных занятий.

Программа по парусному спорту направлена на:

- отбор способных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта парусном сопрте;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая и специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- специальные навыки;

- спортивное и специальное оборудование.

Па́русный спорт ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Sailing*) — вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), в котором спортсмены соревнуются, используя снаряжение, главным образом, лодки и суда, специальные сани для снега или льда, а также тележки для передвижения по твердой поверхности, приводимые в движение парусами.

Регата — один из видов проведения соревнований по парусному спорту.Чаще всего состязания по парусному спорту проходят именно на лодках (парусных, парусно-моторных или моторных) - яхтах (от нидерл. jacht, от jagen - гнать, преследовать). В этом случае для наименования данного вида соревнований используется термин "яхтинг".

Своё развитие парусный [спорт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), несомненно, получил в тех странах, где данным видом [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) было удобно заниматься исходя из географического положения.

Поначалу яхтинг стал популярен в Нидерландах, а по истечении некоторого времени и возле английских берегов можно было наблюдать спортсменов, занимавшихся парусным спортом. Первые упоминания в летописях о гонках на парусных яхтах датируются [1662 годом](https://ru.wikipedia.org/wiki/1662_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Уже через столетие появились первые [яхт-клубы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D1%85%D1%82-%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1). С течением времени яхт-клубы распространились по территории всей Европы. Постепенно яхтинг перекочевал в Америку и Россию.

Слово яхта произошло от голландского — *jacht*, — парусное, парусно-моторное или моторное судно для водного [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) и прогулок.

Первый международный союз парусного [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) был основан в [1907 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1907_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), который с [1996 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1996_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) изменил своё название на [Международную федерацию парусного спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0).

Уже к [1998 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1998_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) данная организация объединяла около 115 национальных федераций.

В отличие от многих других видов, в парусном спорте не так сильно выражена зависимость от природных данных спортсмена. И зависимость от веса и роста не сильная, и при этом всегда можно выбрать подходящий для себя (под рост и вес) класс яхт.

В крейсерских видах (в том числе и одиночных кругосветных гонках) женщины выступают наравне с мужчинами, и достаточно достойно.

В олимпийскую программу 2016 года включена дисциплина «катамаран» со смешанным (женщина и мужчина) экипажем.

Все соревнования по парусному спорту подразделяются на несколько видов:

1.По району плавания:

- кругосветные;

- океанские;

- морские;

- локальные

2. По типам (классам) яхт:

- монотипные – к данному виду состязаний допускаются только яхты, полностью соответствующие правилам обмера и сконструированные по строго регламентированным принципам;

- состязания макси-яхт – к соревнованиям допускаются только яхты, длина которых не менее 30 метров (100 футов);

- соревнования яхт, соответствующих обмерной формуле – участвуют суда, соотношение нескольких параметров которых (водоизмещение, длина, площадь парусов) ограничено определенной величиной;

3. Гонки крейсерских килевых яхт и швертботов - в данном виде состязаний участвуют суда 2 видов:

  - крейсерские яхты (от нидерл. kruiser от kruisen -"плавать по определенному маршруту", "крейсировать") - суда, особенности конструкции (например, обязательное наличие кают), укомплектованность некоторыми видами оборудования и уровень снабжения которых позволяют совершать длительные автономные переходы;
  - шверботы (от нем. Schwertboot - "лодка с мечом") - парусные суда, не имеющие балластного киля и оснащенные швертом - специальным выдвижным плавником, препятствующим сносу яхты под ветер;

 - соревнования однокорпусных яхт;

-состязания катамаранов (от тамильского каттумарам – «связанные бревна») – двухкорпусных яхт;

  - гонки на тримаранах - трехпалубных судах.

4. По профессиональному цензу:

- профессиональные;

- любительские;

- смешанные.

5. По составу экипажа:

- одиночные - яхтой управляет один человек;

- командные – управлением судна занимается экипаж от 2 до 40 и более человек, в зависимости от типа яхты;

 - возрастные – в данном виде соревнований участвуют только спортсмены определенного возраста;

 - по половому признаку – в некоторых соревнованиях могут участвовать только мужчины, в других команда формируется исключительно из женщин;

6.По виду дистанции:

- этапные – дистанция разделена на несколько отрезков (этапов);

- рейсовые – яхты следуют по определенному маршруту, не предполагающему заходов в порты и остановок (однако при необходимости судно может встать на якорь);

7. По длине дистанции:

- короткие;

- длинные.

8. По правилам проведения соревнований:

- матчевые – победитель соревнований определяется по результатам серии матчей между парами участников, то есть каждый спортсмен соревнуется поочередно со всеми остальными яхтсменами, участвующими в соревнованиях;

- командные – несколько команд яхтсменов состязаются между собой;

- с пересадкой – каждый из спортсменов поочередно проходит дистанцию на всех яхтах, участвующих в соревнованиях;

- гандикапные – в гонках участвуют суда разных классов, результаты, продемонстрированные яхтами, пересчитываются с учетом гандикапных баллов, отражающих некоторые особенности того или иного судна;

- по приходу – побеждает судно, которое пришло к финишу первым.

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по парусному спорту осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;

- учебно-тренировочный этап – 5 лет;

Группы начальной подготовки комплектуются из числа способных к спорту обучающихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия парусным спортом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники парусного спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений, навыков и способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыкам парусного спорта;

- освоение основ техники по виду спорта парусный спорт;

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- отбор перспективных и способных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта парусный спорт.

Группы учебно-тренировочного этапа комплектуются из числа здоровых, способных к спорту обучающихся, прошедших начальную подготовку, выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия парусным спортом. Перевод по годам обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе является:

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, или успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения по представлению ходатайства от тренера-преподавателя и разрешения врача. К ходатайству прилагаются сданные контрольно-переводные нормативы обучающегося.

Особое влияние на результативность по виду спорта парусный спорт оказывают такие качества как мышечная масса, вестибулярная устойчивость, координационные способности, среднее влияние оказывают скоростные способности, выносливость и гибкость.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по парусному спорту на этап начальной подготовки составляет 9 лет, на учебно-тренировочный этап – 11 лет.

 По дополнительной предпрофессиональной программе по парусному спорту в группах начальной подготовки наполняемость должна составлять 12 человек, в учебно-тренировочных – 6 человек.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые тренировочные и теоретические занятия.
2. Учебно-тренировочные сборы.
3. Участие в спортивных соревнованиях.
4. Инструкторская и судейская практика.
5. Медико-восстановительные мероприятия.
6. Тестирование и контроль

Для успешной реализации данной Программы необходимы:

1.Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт.

2. Тренировочный спортивный зал.

3. Раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

4. Тренажерный зал.

5. Спортивный инвентарь и оборудование (трос спасательный, лодка спасательная резиновая, жилет спасательный, круг спасательный, лодка парусная «Оптимист», катер сопровождения, маты гимнастические, мячи набивные, наглядные пособия по парусному

спорту, навигационные карты, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, гантели и др.).

6.Спортивная форма для обучающихся (велосипедные трусы, комбинезон летний, комбинезон утепленный, костюм спортивный, перчатки).

На 2022–2023 учебный год объем тренировочной нагрузки тренеров-преподавателей в неделю составит:

- учебно-тренировочная группа, 1-й год обучения – 12 часов/неделю

- учебно-тренировочная группа, 4-й год обучения – 18 часов/неделю

##

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения спортсмены проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Учебный план Программы рассчитан на 44 недели практических и теоретических занятий. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается – 31 августа.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по парусному спорту (таблица 1):

Таблица 1

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по парусному спорту**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** |
| **1-й год** | **2-й, 3-й год** | **1-й, 2-й год**  |  **3-й, 4-й, 5-й год** |
| 1.Общая физическая подготовка (%) | 60-65 | 52-57 | 45-50 | 27-37 |
| 2.Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 15-20 | 20-25 | 32-42 |
| 3.Техническая подготовка (%) | 20-25 | 22-27 | 22-27 | 20-25 |
| 4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 5-7 |
| 5.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 2-3 | 3-4 | 5-6 |

В учебном плане Программы (таблица 2) часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по основным предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- физическая подготовка (общая и специальная);

- избранный вид спорта (техническая и тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях);

- специальные навыки;

- спортивное и специальное оборудование.

Таблица 2

**Учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта парусный спорт**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | **Этап учебно-тренировочный** |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 159 | 193 | 193 | 253 | 253 | 260 | 260 | 260 |
| Специальная физическая подготовка | 41 | 58 | 58 | 117 | 117 | 293 | 293 | 293 |
| Техническая подготовка | 58 | 77 | 77 | 126 | 126 | 159 | 159 | 159 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 14 | 14 | 16 | 16 | 40 | 40 | 40 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 2 | 10 | 10 | 16 | 16 | 40 | 40 | 40 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **8** | **8** | **12** | **12** | **18** | **18** | **18** |
| **Всего часов за 44 недели** | **264** | **352** | **352** | **528** | **528** | **792** | **792** | **792** |

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных показателей соревновательной деятельности по виду спорта бокс (таблица 3).

Таблица 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта парусный спорт**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап**  |
| **1-ый год** | **2-ой, 3-ий год** | **1-ый, 2-ой год** | **3-ий, 4-ый, 5-ый год** |
| Контрольные | 1-2 | 2-4 | 2-6 | 4-8 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-4 |
| Основные | - | - | 2-3 | 2-4 |

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути.

Спортивная подготовка юных спортсменов имеет ряд особенностей:

1.Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2.Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3.В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4.Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5.С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

В процессе обучения спортсмены должны овладеть необходимыми знаниями и практическими навыками управления парусным судном, необходимыми для совершенствования в избранном спортивном направлении. Все занятия делятся на теоретические и практические.

Цели и задачи программы призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**На этапе начальной подготовки** основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации парусный спорт и овладение основами техники.

**Основные задачи:** привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям парусным спортом; укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости; воспитание морально-этических, волевых качеств, патриотизма, дружбы, чувства преданности своему коллективу, команде; 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 уходу за ними; освоение навыков управления парусным судном в несложных условиях на швертботах-одиночках и двойках.

**На учебно-тренировочном этапе основная цель тренировки** – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом парусного спорта.

**Основные задачи:** систематическое посещение тренировок и теоретических занятий; освоение и совершенствование основных приемов управления парусным судном в различных условиях; участие в соревнованиях различного уровня, выполнение юношеского разряда; формирование специализированных физических качеств на базе общей выносливости, гибкости, ловкости.

С учетом сезонной специфики парусного спорта и климатических особенностей большинства регионов России учебный год делят на три периода – подготовительный, основной, переходный. Примерный годичный цикл подготовки обучающихся по группам представлен в таблицах 4,5.

**Таблица 4**

**Примерный годичный цикл подготовки для групп начальной подготовки (ГНП)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Период** | **Основные задачи** |
| **Подготовительный** | 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**  | Подготовка на воде: освоение основных приемов плавания под парусом на учебных швертботах, 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** | ОФП: спортигры, восстановительные мероприятия |
| Работа с материальной частью: подготовка и уборка лодок на зимнее храненеи |

**Таблица 5**

**Примерный годичный цикл для учебно-тренировочных групп (УТГ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 соревнованиях |
| ФП: снижение объема ОФП, использование средств СФП как вспомогательного средства СП |
| **Основной** | Соревновательный | Май-сентябрь | СП: наращивание формы, подход к пику формы к главным соревнованиям |
| Теория: инструктажи, разбор тренировок, гонок, корректировка планов подготовки |
| ФП: работа в поддерживающем режиме |
| **Переходный** | Восстановительный | Октябрь-ноябрь | СП: снижение нагрузок, участие в соревнованиях |
| Теория: анализ сезона, разработка планов подготовки на следующий год |
| ФП: восстановление средствами ФП |
| Работа с материальной частью: подготовка лодок к зимнему хранению |
| Восстановительные мероприятия |

Процесс подготовки обучающихся направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению. Планирование и проведение учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе определенных принципов.

Принцип индивидуализации. Воздействие на организм и психику спортсмена только тогда дают положительный результат и обеспечивают быстрый рост физических и психологических качеств, когда осуществляется с учетом индивидуальных особенностей обучающегося, текущего состояния его тренированности.

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

Принцип цикличности. 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, началу соревнований.

Принцип рационального чередования нагрузок и отдыха. Учебно-тренировочный процесс только тогда дает положительные результаты, когда тренер планирует не только нагрузки, но и постоянно контролирует состояние обучающегося, уделяет внимание восстановлению организма и психики.

# 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Темы занятий по общей теоретической подготовке:

1. «История парусного спорта».
2. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека».
3. «Личная и общественная гигиена. Питание».
4. «Медико-биологический контроль».
5. «Краткие сведения об основах спортивной тренировки».

 В теоретическую подготовку можно включить специальные темы по парусному спорту, такие как:

1. «Элементы гидродинамики парусной яхты».

2. «Метеорология гоночной дистанции».

3. «Правила парусных гонок (правила прохождения)».

4. «Протест в парусном спорте».

5. «Разбор гонки как форма теоретического занятия».

**История парусного спорта.** Физическая культура и спорт –составная часть социальной жизни общества, важное средство воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности.

Прикладное значение парусного спорта в истории современности.

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

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

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

Организация международного парусного спорта – Международная федерация ИСАФ (цели и функции), Международная европейская федерация ЕвроСАФ (цели и функции), 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.

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.** Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Возрастное деление детей, подростков и молодежи на функциональные группы. Темпы изменения антропометрических показателей 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.

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.** 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.

Гигиена занятий по ФП. Требования к помещениям (освещенность, влажность, температура); требования к форме обучающегося (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.

Гигиена на яхте. Требования к спецформе, обуви во время дневной тренировки; нормативы гигроскопичности, воздухопроницаемости и электризуемости; требования к спасательным приборам; режим труда и отдыха.

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

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

**Медико-биологический контроль.** Комплексное (углубленное) медико-педагогическое обследование. Этапный и текущий контроль. Полевые наблюдения.

Показания и временные противопоказания к занятиям по ФП.

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, настроение. Дневник самоконтроля.

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 глаз.

**Краткие сведения об основах спортивной подготовки.** 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.

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.

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

# 3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Цель ФП – создание необходимой базы для освоения специализированных двигательных навыков по управлению парусным судном, эффективного ведения парусной гонки, безопасности плавания под парусами.

Система физической подготовки обучающегося построена на основе специфики деятельности индивида на воде, в процессе управления парусным судном и участия в парусной гонке.

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 движении, пластичности двигательного навыка.

**3.2.1. Общая физическая подготовка**

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

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

**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 положений (стоя, сидя, лежа) – сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи, на месте и в движении; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- для туловища: вращение туловища вправо и влево; наклоны вперед, назад, в стороны, 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 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, сидя, лежа на спине); броски от груди, из-за головы, через голову назад; броски 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;

- езда на велосипеде на длительные расстояния.

**2. Упражнения на развитие быстроты.**

- бег: рывки с места на 10–15 м; на время (короткие отрезки – 30-50м); бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро; прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками;

- спортивные игры;

**3. Упражнения на развитие ловкости.**

- элементы акробатики: кувырки (вперед, назад); стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);

- упражнения в парах: броски набивными мячами из различных исходных положений;

- спортивные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис

- эстафеты, подвижные игры.

**3.2.2. Специальная физическая подготовка**

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

- специальная выносливость;

- скоростно-силовые качества;

- ловкость и координация.

 **Развитие специальной выносливости.** Специальная выносливость является основным физическим качеством, позволяющим яхтсмену осуществлять эффективную работу на протяжении всей гонки.

Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

- средствами ФП: имитация откренивания на тренажере, сериями по 5–15 мин. в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки спортсмена;

- средствами СП: проведение в тренировочные дни по 4–5 гонок на стандартной дистанции; откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести на лавировке (сериями по 3–7 мин. за 1 раз).

**Развитие скоростно-силовых качеств.** Скоростно-силовые качества вырабатываются и совершенствуются:

- средствами ФП: использование тренажеров, гантелей или набивных мячей; имитация динамического откренивания на тренажере с закрепленными двумя ногами или одной ногой; имитация выбирания фала двумя руками через блок с различными весами; 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 и т.д.).

- 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 4х2, 3х5, 2х7 и т.п.

**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 поддутых жилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, попадание мячом в цель и т.д.) индивидуально и попарно, в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений стоя на одной ноге;

- средствами СП: работа баковым на килевых яхтах; игра в салки, игра в мяч, выполнение групповых упражнений на воде; 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.).

# 3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Специальная подготовка имеет целью практическое освоение обучающимися двигательных навыков и целостных приемов по управлению парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитание морально-волевых и специально психологических качеств для достижения результата.

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 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 максимально ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидро -, метеусловий плавания.

При планировании и проведении занятий по специальной подготовке тренер-преподаватель исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет обучающемуся 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 спортсмена.

**3.3.1. Техника управления для групп 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) наветер 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, уваливаниес 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 перестройка 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.

**3.3.2. Техника управления для учебно-тренировочных групп**

**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 зависимотси от направления ветра и курса яхты.

**2.На свободной волне –** 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 оказание 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 галфинд 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 нанесения спинакера на данных курсах;

- на галсе – курсыбакштаг – 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 наветер;

- поворот фордевинд: в конкретных условиях ветра и волны (на двойках – поворот фордевинд со спинакером); прохождение курса фордевинд бакштагами – выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции. Дополнительно: обмен функциями, выполнение поворота сериями по 2–4 фордевинда за 1 раз с обязательным выполнением всех положений 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 разогнуть яхту); отработка маневра «огибание концов» с минимальными потерями;

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

- огибание знаков с полного курса на полный (левое огибание): расчет оптимальной кривой огибания знака; отработка техники поворота огибания знака с поворотом фордвевинд без потери скорости хода в конкретных условиях в зависимости от ветра, волны. Дополнительно: то же с вариантами курсов: с галфвинда на полный бакштаг (фордевинд); с полного бакштага (фордевинда) на крутой бакштаг (галфвинд); с поворотом фордевинд непосредственно на знаке; с упреждающим поворотом (закончить поворот до прохождения знака); с выполнением поворота сразу же по прохождении знака и задачей как можно скорее закончить поворот; те же упражнения, выполняемые в группе из 4–8 лодок (в «толпе»). Дополнительно: выполнять в обратном направлении (правое сгибание); в усложненных условиях – рулевой и шкотовый меняются местами;

- огибание знаков с полного курса на острый (левое огибание): расчет оптимальной кривой огибания знака в конкретных уловиях, 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 нарпавлении (правое сгибание); в усложненных условиях – рулевой и шкотовый меняются местами.

**3.3.3. Тактика гонок для групп 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.

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

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

**4. 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.

**5. 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 проходе 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.

**3.3.4. Тактика гонок для учебно-тренировочных групп**

**1.Старт:**

- стратегия: обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции;

- 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 кольцо».

**2. Послестартовая ситуация:**

- стратегия: определение сложившейся конкретной ситуации сразу после старта, выбор тактики – борьба за выход на чистый ветер, максимальный ход, свободу маневра, возможность продвижения в выбранную сторону дистанции;

- тактика; выполнение разнообразных упражнений в парах и группе (4–8 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений, или в условиях тренировочных гонок, или малозначимых официальных стартов.

**3. Лавировка:**

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

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

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

- тактика взаимодействия с противником: выбор позиции относительно конкретного противника; приемы выхода в позицию жесткого контроля (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):**

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

- тактика:

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

в большом флоте – выход на лэйлайн левым галсом с поворотом и выходом на знак правым галсом – расчет точки выхода в зависимости от действий флота, количество 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:

Стратегия: прогноз развития ситуации на обоих бакштагах и во время огибания знака; выбор тактического курса на перовм бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге;

Тактика:

- в малом флоте – приемы управления поведением противника путем нападения 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 занка; особенности тактики при неравновесных участках полного курса (например, до знака – полный бейдевинд (галфвинд), после знака – полный бакштаг (фордевинд));

2.Прохождение курса фордевинд:

Стратегия: прохождение фордевинда оптимальным надлежащим курсом с обеспечением внутренней позиции при подходе к нижнему знаку;

Тактика:

- в малом флоте – выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; прохождение фордевинда бакштагами, взаимодействие с противником – нападение с наветра, с подветра; защита с использованием правил парусных гонок; двойной фордевинд как 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:

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 лавировке; прогноз действий флота;

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 проходе 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 – от ставание 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:**

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

Тактика:

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

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

**7.Финиш:** расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции: тактическая борьба с выходом на наружный знак линии; использование правил при финише 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.

**3.3.5. Настройка спортивной яхты**

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.

**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 оттяжки гика; смена позиций на лодке и анализ влияния рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты;

- упражнения в парах: то же в парах с попеременным изменением настройки и сравнением полученного результата.

2.Учебно-тренировочные группы:

- 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.

#

# 3.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка направлена на всестороннюю подготовку психики обучающихся для достижения спортивных результатов в неблагоприятных условиях внешней среды и острой конкуренции.

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

Психологическая подготовка включает в себя два раздела:

- общая психологическая подготовка;

- специальная психологическая подготовка.

**3.4.1. 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 обучающегося к тренировкам как необходимого исходного условия достижения 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 обучающегося таких качеств, как целеустремленность, стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям, противодействию противника, стремление и умение вести борьбу за победу на протяжении всей дистанции гонки.

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

**Управление стартовым состоянием.** Освоение простейших методик диагностирования собственных состояний перевозбуждения (стартовой лихорадки) или недостаточного возбуждения (стартовой апатии).

### 3.4.2. Специальная психологическая подготовка (СПП)

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

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

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

- чувство времени – умение без помощи секундомера или других приборов мысленно отслеживать течение времени, несмотря на 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 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 обучающегося (чувство хода, динамического глазомера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения лодки на автопилоте.

**Толерантность к специфическому стрессу.** Выработка качеств, позволяющих психике обучающегося противостоять как объективным стресс-факторам (неблагоприятные погодные условия, незнакомые дистанции, противодействие противника и т.д.), 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, отвлекающих вопросов и т.п.);

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

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

**Психорегуляция в процессе гонки (серии гонок).** Освоение практических методик психорегуляции (в условиях нахождения в лодке между гонками), направленных на снятие после очередной гонки психического напряжения, усталости, неблагоприятных остаточных эмоций, освоение методик восстановления нервной энергии (элементами медитации) и последующей самоактивации на предстоящую гонку.

# 3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Перетренированность. Детренированность. Возобновление тренировок после периода бездеятельности. Педагогические средства восстановления (сопутствующие упражнения; подвижные игры; спортивно-игровые тренажеры; методические приемы, способствующие совершенствованию функции расслабления мышц и др.). Психологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: специальное питание, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро-, термо, физиотерапия.

# 3.6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Тренер-преподаватель** несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся и при подготовке и проведении тренировочного занятия на воде **ОБЯЗАН**:

1.Начинать занятие с обязательного инструктажа обучающихся по технике безопасности при проведении занятия на воде.

2.Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятия, парусного снаряжения, экипировки и убедиться в их технической исправности и безопасности.

3.По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечить страховку.

4.Обучать спортсменов теоретическим знаниям и практическим навыкам по управлению яхтой, следить за соблюдением мер безопасности, придерживаясь при этом принципов доступности и последовательности обучения.

5.Не допускать проведения занятий на воде после захода солнца, при сильном ветре, пониженной температуре и сильных осадках. Следить за изменением погодных условий во время тренировки на воде и прекращать тренировку в случае их ухудшения. Решение о невозможности проведения тренировочных занятий на воде в связи с метеорологическими условиями выносится лицами, ответственными за безопасность обучающихся.

6.Перед выходом на воду проверить правильность экипировки спортсменов, техническую исправность и готовность к эксплуатации парусного оборудования.

7.При появлении у обучающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

9.В случае опрокидывания яхты немедленно проверить отсутствие опасности для жизни и здоровья обучающегося, а в случае такой опасности, незамедлительно вытащить его из воды и доставить на берег для осмотра врачом.

10.В случае если спортсмен во время занятия получил травму, немедленно оказать ему первую доврачебную медицинскую помощь и доставить пострадавшего в лечебное учреждение, незамедлительно сообщить о несчастном случае руководителю спортивного учреждения (дежурному администратору) и родственникам пострадавшего.

11.Следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

12.После окончания занятий тщательно осмотреть парусное снаряжение, экипировку и убедиться в отсутствии повреждений и нарушения целостности оборудования и принять меры к устранению обнаруженных технических неисправностей.

**Обучающиеся** во время проведения занятия на воде **ОБЯЗАНЫ:**

1.Перед выходом на воду надеть экипировку, спасательный жилет, головной убор в соответствии с указаниями тренера-преподавателя и погодными условиями.

2.До выхода на воду надёжно прикрепить мачту к корпусу яхты.

3.Выходить на воду при наличии носового конца и черпака, закрепленных на борту яхты.

4.Перед выходом на воду подготовить и закрепить воздушные баки в ремнях к корпусу яхты.

5.Во время поворотов и других маневров на яхте всегда следить за гиком и пригибаться при смене галса. Соблюдать правила расхождения, избегать столкновения яхт!

6.Бережно относится к яхтенному оборудованию, содержать его в чистоте и порядке.

7.Избегать защемления рук и других частей тела между бортами, при постановке мачты, при опускании швертбота, при установке пера, при работе со шкотами.

8.Во время занятия неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя.

9.При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и немедленно поставить в известность об этом тренера-преподавателя.

10.Соблюдать чистоту морской акватории и на борту яхты, не выбрасывать мусор за борт.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- выходить на воду без сопровождения тренера-преподавателя;

- выходить на воду без соответствующей теоретической подготовки на берегу;

- выходить на воду без соответствующей экипировки, спасательного жилета;

-выходить на воду до проверки тренером-преподавателем экипировки обучающегося, технической исправности и полной готовности парусного оборудования к эксплуатации;

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;

- купаться с яхты и на территории яхт-клуба;

- загрязнять территорию и акваторию яхт-клуба;

- отплывать от яхты в случае её опрокидывания.

# 3.7. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

* ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 6.

**Таблица 6**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 8 | 12-14 | 18 |
| **Количество тренировок в неделю** | 3 | 4 | 6 | 6 |
| **Общее количество часов в год** | 312 | 416 | 624-728 | 936 |
| **Общее количество тренировок в год** | 156 | 208 | 312 | 312 |

##

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления на соревнованиях;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (этапный контроль).

Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки – 9 лет. Для этого предлагаются нормативные требования для зачисления на этап начальной подготовки (таблица 7).

**Таблица 7**

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

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

Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы – 11 лет. Для этого предлагаются нормативные требования для зачисления на учебно-тренировочный этап для юношей и девушек (таблица 8).

**Таблица 8**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

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

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта России №346 от 16.04.2018г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт».

4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

5. Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

7.Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях».

8. Санитарно-эпилдемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660).

9. Деянов А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист».- М.: ВФПС, 2013. – 104с.

10. Парусный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 72с.

11. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с

12. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

13. http://www.consultant.ru/ - КонсультантПлюс