

**Государственное бюджетное учреждение  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ЛЕТНИХ ВИДОВ СПОРТА ИМ. ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР  
Э.М. КОМНАЦКОГО  
Холмский филиал отделения парусного спорта**

**ПРИНЯТА** на заседании  
тренерского совета  
от « 16 » 03 2023 года  
Протокол № 2

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директор ГБУ ДО

«СШОР летних видов спорта им.  
Э.М. Комнацкого  
С.М.Власов  
Приказ № 38 от  
« 16 » 03»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАРУСНЫЙ СПОРТ»**

Срок реализации программы:  
-этап начальной подготовки - 3 года  
- учебно-тренировочный этап – 5 лет

Составители:  
Федорова Д.А. -начальник отдела по виду спорта  
(парусный спорт) по внутреннему совмещению инструктор-  
методист  
при участии тренеров: Орловой В.Р. и Веселикова Б.Б.

**Холмск  
2023**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

|      |                                                                                                                                                                           |       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1.   | Общие положения.....                                                                                                                                                      | 3-4   |
| 2.   | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....                                                                                       | 5-6   |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....    | 7     |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....                                                                                                | 8-9   |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                   | 9-15  |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....       | 15-19 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы.....                                                                                                                               | 20-2  |
| 2.6. | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с им.....                                                                                      | 23-26 |
| 2.7. | План мероприятий инструкторской и судейской практики.....                                                                                                                 | 27-28 |
| 2.8. | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                                                                            | 29-31 |
| 3.   | Система контроля.....                                                                                                                                                     | 32-40 |
| 3.1. | Формы контроля.....                                                                                                                                                       | 40-42 |
| 4.   | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) – парусный спорт.....                                                                                            | 43    |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....                                                                                                                | 43-64 |
| 4.2. | Учебно-тематический план.....                                                                                                                                             | 64-67 |
| 5.   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам – парусный спорт                                                                      | 67    |
| 6.   | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия..... | 67-74 |
| 7.   | Список источников.....                                                                                                                                                    | 75    |
|      | Приложение «Программа подготовки яхтенных рулевых».....                                                                                                                   | 76-89 |

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке парусный спорт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 943

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;

умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;

умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Система многолетней подготовки яхтсменов состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи подготовки.

**Этап начальной подготовки.** Для обучения принимаются дети и подростки, желающие заниматься парусным спортом, не имеющие

медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования предшествующего этапа.

Продолжительность обучения на данном этапе составляет 3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники парусного спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основными задачами на этапе начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «парусный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «парусный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «класс - Кадет», «класс - Оптимист», «класс - парусная доска Техно», «класс - буер Ледовый оптимист»

**Учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники парусного спорта, продолжительность 5 лет.

Основными задачами тренировочного процесса являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «парусный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «парусный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья

Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники парусного спорта, а также психических качеств, необходимых для избранного вида спорта.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Парусный спорт – это олимпийский вид спорта, один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым человек не только соревнуется в мастерстве с себе подобными, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы. Борьба с непогодой создает подчас весьма суровые условия, в которых человек становится выносливым, закаленным, развивается физически. Плавание на яхтах, будь то гонка или крейсерство способствует воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициатива, воля к победе.

Если в яхтенном экипаже нет сплоченности, борьба, как с силами природы, так и с соперником в гонке грозит серьезным поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до рулевого, должны быть сильно развиты чувства личной ответственности, разумной и строгой дисциплины, подлинного товарищества и взаимопомощи.

Велико прикладное значение парусного спорта. Наряду с высокими физическими, моральными и спортивными качествами каждый яхтсмен в зависимости от своей квалификации непременно должен обладать комплексом специальных знаний, быть хорошо подготовленным к грамотному и умелому управлению яхтой при любой погоде и содержанию судна и его парусного вооружения в хорошем состоянии. Он должен также иметь определенный максимум знаний в области кораблевождения, метеорологии, лоции, малярного и столярного дела и других, необходимых в морском деле наук и ремесел.

Отличительной особенностью подготовки обучающегося в данном виде спорта является необходимость обучения его умению одновременно находить эффективные решения сразу по нескольким факторам, составляющим условия успешного соперничества в парусной гонке:

- достижение максимальной для данных условий скорости яхты за счет эффективного управления парусами и техники ведения яхты, четкой координации действий и использования физических качеств рулевого и членов экипажа;
- выбор оптимального курса направления движения яхты исходя из фактического состояния водной и воздушной среды;
- прогнозирование возможного изменения условий внешней среды (силы и направления ветра, течения, волнения), на его основе планирование последующих действий;
- оценка и прогнозирование действий соперников;
- реакция на изменение внешних условий гонки, включая выбор нового курса, изменение настройки яхты, техники управления, действий членов экипажа.
- наличие специальных личностных качеств обучающихся.

Для успешного освоения всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высокого уровня подготовки необходима целостная система спортивной подготовки по парусному спорту.

Как вид спорта парусный спорт выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по парусному спорту представлен в таблице № 1.

Таблица №1

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

| Дисциплины                           | Номер-код   |
|--------------------------------------|-------------|
| класс - Лазер-стандарт               | 0380051611М |
| класс - Крейсерская яхта 6,72м       | 0380141811Я |
| класс - Крейсерская яхта свыше 6,72м | 0380151811Я |
| класс - Лазер-радиал                 | 0380171811Я |
| класс - Лазер 4,7 м                  | 0380161811Н |
| класс - Луч-мини                     | 0380191811Н |
| класс - Луч-радиал                   | 0380201811Я |
| класс - Луч                          | 0380211811Я |
| класс – Оптимист                     | 0380241811Н |
| класс - буер DN                      | 0380343811Я |
| класс - буер Ледовый оптимист        | 0380353811Н |

## 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 2

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

| Этапы спортивной подготовки                                             | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                               | 3                                                  | 9                                                              | 12                      |
| Учебно -<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) | 5                                                  | 11                                                             | 6                       |

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься парусным спортом. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивной подготовки (до трех лет) иметь спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд»; на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) иметь спортивные разряды- «третий спортивный», «второй спортивный», «первый спортивный разряд».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в парусном спорте от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-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 истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, теоретической, психологической 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 учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося 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 обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-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 обучающегося, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 3 предоставлены нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки по парусному спорту на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной  
подготовки

| Этапный<br>норматив                | Этапы и годы спортивной подготовки |      |      |                                                                 |     |     |     |     |
|------------------------------------|------------------------------------|------|------|-----------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
|                                    | Этап начальной<br>подготовки       |      |      | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |     |     |     |     |
|                                    | НП 1                               | НП 2 | НП 3 | ТГ1                                                             | ТГ2 | ТГ3 | ТГ4 | ТГ5 |
| Количество<br>часов в<br>неделю    | 6                                  | 8    |      | 12                                                              | 13  | 14  | 16  | 18  |
| Общее<br>количество<br>часов в год | 312                                | 416  |      | 624                                                             | 678 | 728 | 832 | 936 |

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица №4);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по парусному спорту утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебных тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин).

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- количество плавсредств безопасности из расчета 2 лодки (катера) на 12 человек с учетом погодных условий (ветер до 12 м/с).

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по парусному спорту осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Таблица № 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

| N<br>п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                    | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|          |                                                                                          | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1.       | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям                |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |
| 1.1.     | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям  | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         |
| 1.2.     | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        |

|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                     |             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                   | 14          |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                   | 14          |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |                                                                                     |             |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                                   | 14          |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                                   | -           |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                                   | -           |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные в каникулярный период                                                                          | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год<br>-<br>- |             |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                                   | До 60 суток |

*Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия.*

На теоретических занятиях учащиеся получают необходимые знания, как для успешного освоения парусного вида спорта, так и обязательные для нормального развития личности. К последним относятся широкие сведения общекультурного, исторического характера, знакомство с традициями, морской культурой, правилами безопасности и т.п.

Основными формами теоретических занятий являются:

- Лекции;
- Семинарские занятия с участием занимающихся в обсуждении темы занятий;
- Групповые или индивидуальные инструктажи на серию или отдельную гонку, включая изучение гоночной инструкции, особенностей

дистанции, акватории гонок, изучение гоночной инструкции, особенностей дистанции, акватории гонок, изучение соперника;

- Разборы гонки (групповые или индивидуальные);
- Игровые (игровые протесты, настольные или компьютерные игры парусной тематики);
- Свободные беседы, групповые обсуждения профильных тем;
- Просмотр видеоматериалов.

В ходе учебно-тренировочных занятий учащихся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

По характеру учебно-тренировочные занятия можно разделить на основные и дополнительные.

К первым относятся специальная подготовка (СП) – спортивные тренировки на воде, а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП). Ко вторым относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП), практические занятия по работе с материальной частью, психотренинг (идеомоторные тренировки, аутотренинг).

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

- Групповые тренировочные занятия;
- Индивидуальные тренировочные занятия;
- Участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- Тестирование по видам подготовки;
- Работа с материальной частью;
- Участие в гонках флота и походах на крейсерских яхтах.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

*Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.*

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в парусном спорте многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающегося и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях. Планируемые (количественные) показатели

соревновательной деятельности по виду спорта парусный спорт представлены в таблице № 5

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся (таблица № 6).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по парусному спорту;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам парусного спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 4).

*Инструкторская и судейская практика.*

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки яхтсменов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

*Медико-восстановительные мероприятия.*

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);
- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий.

*Тестирование и контроль.*

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале года. Данные такого контроля позволяют уточнить тренировочные задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом спортсменов.

Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Таблица № 5

Объем Соревновательной деятельности по виду спорта «парусный спорт»

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |

|             |   |   |   |   |
|-------------|---|---|---|---|
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Отборочные  | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные    | - | 1 | 2 | 2 |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

С учетом специфики вида спорта парусный спорт определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. 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.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт учебно-тренировочный процесс в учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица № 6):

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| №<br>п/<br>п | Виды спортивной подготовки                                                                    | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |                                                           |     |     |                |     |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|-----|-----|----------------|-----|
|              |                                                                                               | Этап начальной подготовки             |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |     |     |                |     |
|              |                                                                                               | До года                               | Свыше года | До трех лет                                               |     |     | Свыше трех лет |     |
|              |                                                                                               | НП1                                   | НП2, НП3   | ТГ1                                                       | ТГ2 | ТГ3 | ТГ4            | ТГ5 |
| 1.           | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 60                                    | 52         | 45                                                        | 45  | 27  | 27             | 27  |
| 2.           | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 15                                    | 15         | 20                                                        | 20  | 32  | 32             | 34  |
| 3.           | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -                                     | 2          | 3                                                         | 3   | 5   | 6              | 6   |
| 4.           | Техническая подготовка (%)                                                                    | 20                                    | 22         | 22                                                        | 22  | 20  | 21             | 21  |
| 5.           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 3                                     | 6          | 5                                                         | 5   | 9   | 5              | 5   |
| 6.           | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | 1                                     | 2          | 3                                                         | 3   | 5   | 5              | 5   |
| 7.           | Восстановительные мероприятия, медико-биологические исследования, тестирование и контроль (%) | 1                                     | 1          | 2                                                         | 2   | 2   | 4              | 2   |

В отделении парусного спорта ГБУ ДО СШОР летних видов спорта им. ЗТ РСФСР Э.М. Комнацкого организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по парусному спорту ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Таблица № 7) объемов учебно-тренировочного процесса, рассчитанным на 52 недели.

Таблица № 7

## Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                     | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                           |     |     |                |     |
|----------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|-----|-----|----------------|-----|
|          |                                                        | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |     |     |                |     |
|          |                                                        | До года                                                                     | Свыше года | До трёх лет                                               |     |     | Свыше трёх лет |     |
|          |                                                        | НП1                                                                         | НП2, НП3   | ТГ1                                                       | ТГ2 | ТГ3 | ТГ4            | ТГ5 |
|          |                                                        | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                           |     |     |                |     |
|          |                                                        | 6                                                                           | 8          | 12                                                        | 13  | 14  | 16             | 18  |
|          |                                                        | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                           |     |     |                |     |
|          |                                                        | 2                                                                           | 2          | 2                                                         | 2   | 2   | 2              | 2   |
|          |                                                        | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                           |     |     |                |     |
|          |                                                        | 12                                                                          | 12         | 6                                                         | 6   | 6   | 6              | 6   |
| 1.       | Общая физическая подготовка                            | 187                                                                         | 216        | 281                                                       | 305 | 197 | 225            | 252 |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                      | 47                                                                          | 62         | 125                                                       | 136 | 233 | 266            | 318 |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                     | -                                                                           | 8          | 19                                                        | 20  | 36  | 50             | 56  |
| 4.       | Техническая подготовка                                 | 62                                                                          | 93         | 137                                                       | 149 | 146 | 174            | 197 |
| 5.       | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 10                                                                          | 25         | 31                                                        | 34  | 65  | 42             | 47  |
| 6.       | Инструкторская и судейская практика                    | 3                                                                           | 8          | 19                                                        | 20  | 36  | 42             | 47  |

|                                     |                                                                                           |            |            |            |            |            |            |            |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 7.                                  | Восстановительные мероприятия, медико-биологические исследования, тестирование и контроль | 3          | 4          | 12         | 14         | 15         | 33         | 19         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |                                                                                           | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>624</b> | <b>678</b> | <b>728</b> | <b>832</b> | <b>936</b> |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных;
- морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

Развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля приведен в таблице № 8

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки<br>проведени<br>я |
|----------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |
| 1.1.     | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | Апрель - ноябрь         |
| 1.2.     | Инструкторская практика                | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В течение года          |

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|      |                                                                                           | <p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>- формирование навыков наставничества;</p> <p>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>- формирование склонности к педагогической работе;</p>                  |                 |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p>                                     | В течение года  |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                    | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> | В течение года  |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,                                         | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ноябрь – апрель |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                                            | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта (таблица № 9).

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 9

## Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                                |                                                                  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки       | 1. Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                   | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                          |
|                            | 2. Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                                  | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                  |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|                            | 4. Антидопинговая викторина                                                                       | «Играй честно»                                                   | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                   |
|                            | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                               |
|                            | 6. Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов                                             |

|                                                           |                                       |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | 7. Семинар для тренеров               | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |
|                                                           |                                       | антидопинговой культуры»                                                                  |                |                                                                                                                                                                          |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты                     | «Честная игра»                                                                            | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                                          |
|                                                           | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                           | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                   |
|                                                           | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»                                                                            | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                                                                                                                          |
|                                                           | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»                   | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |
|                                                           | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                          | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-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 учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

Таблица №10

### Примерный план мероприятий инструкторской и судейской практики

| № п/п | Направление работы | Этапы подготовки                                     | Мероприятия                                                                                                                                                 | Сроки проведения |
|-------|--------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.1.  | Судейская практика | НП1<br>НП2<br>НП3<br>ТГ1<br>ТГ2<br>ТГ3<br>ТГ4<br>ТГ5 | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил | Апрель - ноябрь  |

|      |                         |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |
|------|-------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|      |                         |                                                      | <p>вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>                                                                                                                                          |                 |
| 1.2. | Инструкторская практика | НП1<br>НП2<br>НП3<br>ТГ1<br>ТГ2<br>ТГ3<br>ТГ4<br>ТГ5 | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul> | Апрель - ноябрь |

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся 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 обучающихся на учебно-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 обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимися физической культурой и спортом, 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, рег.№ 61238)

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

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом

подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок (таблица № 11).

Таблица № 11

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

| <b>Этапы подготовки</b> | <b>Классы средств</b>                | <b>Средства и методы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки    | Педагогические, медико-биологические | <p>Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса.</p> <p>Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов.</p> <p>Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Режим жизни и спортивной деятельности.</p> <p>Условия для тренировки и отдыха.</p> <p>Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом.</p> <p>Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха.</p> <p>Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.</p> <p>Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.</p> <p>Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов.</p> <p>Рациональное питание.</p> <p>Гидропроцедуры.</p> <p>Массаж.</p> <p>Витаминизация.</p> |

|               |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тренировочный | Педагогические       | <p>Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки.</p> <p>Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макро структуре тренировочного процесса.</p> <p>Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов.</p> <p>Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Режим жизни и спортивной деятельности.</p> <p>Условия для тренировки и отдыха.</p> <p>Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом.</p> <p>Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха.</p> <p>Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.</p> <p>Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.</p> <p>Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов.</p> |
|               | Медико-биологические | <p>Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна.</p> <p>Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие.</p> <p>Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроakupунктура, ингаляция и другие.</p> <p>Фармакологические:</p> <p>БАД: витамины, минералы, адаптогены, иммуномодуляторы, антиоксиданты и другие.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|               | Психологи-ческие     | <p>Психотерапия;</p> <p>Вербальные методы: самонастройка и другие.</p> <p>Аппаратные: акупунктура (электроakupунктура), электросон, электростимуляция и другие.</p> <p>Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Восстановительные средства и мероприятия проводятся по согласованию с медицинским работником.

### 3. Система контроля

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

#### На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «парусный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «класс - Кадет», «класс - Оптимист», «класс - парусная доска Техно», «класс - буер Ледовый оптимист»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

#### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «парусный спорт»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» представлены в таблицах №№ 12,13

Таблица № 12

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                            | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                          |                                                                       |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                       |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                     | Бег на 1000 м                                                         | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 6.10                         | 6.30    | 5.50                            | 6.20    |
| 1.2.                                     | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине                  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 2                            | -       | 3                               | -       |
| 1.3.                                     | Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа на полу               | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7       |
| 1.4.                                     | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком<br>двумя ногами                  | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 130                          | 120     | 140                             | 130     |
| 1.5.                                     | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине<br>(за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 27                           | 24      | 32                              | 27      |
| 1.6.                                     | Подтягивание<br>из виса лежа<br>на низкой                             | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | -                            | 7       | -                               | 9       |

|                                                |                                                                      |                   |                   |    |                   |    |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|----|-------------------|----|
|                                                | перекладине<br>90 см                                                 |                   |                   |    |                   |    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                      |                   |                   |    |                   |    |
| 2.1.                                           | Приседания за<br>15 с                                                | количество<br>раз | не менее          |    | не менее          |    |
|                                                |                                                                      |                   | 12                | 10 | 15                | 13 |
| 2.2.                                           | Плавание 50<br>м                                                     | мин, с            | без учета времени |    | без учета времени |    |
| 2.3.                                           | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине<br>(за 20 с) | количество<br>раз | не менее          |    | не менее          |    |
|                                                |                                                                      |                   | 5                 |    | 7                 |    |

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                            | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                          |                                                                       |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                       |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                     | Бег на 1000 м                                                         | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 6.10                         | 6.30    | 5.50                            | 6.20    |
| 1.2.                                     | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине                  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 2                            | -       | 3                               | -       |
| 1.3.                                     | Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа на полу               | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7       |
| 1.4.                                     | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком<br>двумя ногами                  | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 130                          | 120     | 140                             | 130     |
| 1.5.                                     | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине<br>(за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 27                           | 24      | 32                              | 27      |
| 1.6.                                     | Подтягивание<br>из виса лежа<br>на низкой                             | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | -                            | 7       | -                               | 9       |

|                                                |                                                                      |                   |                   |    |                   |    |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|----|-------------------|----|
|                                                | перекладине<br>90 см                                                 |                   |                   |    |                   |    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                      |                   |                   |    |                   |    |
| 2.1.                                           | Приседания за<br>15 с                                                | количество<br>раз | не менее          |    | не менее          |    |
|                                                |                                                                      |                   | 12                | 10 | 15                | 13 |
| 2.2.                                           | Плавание 50<br>м                                                     | мин, с            | без учета времени |    | без учета времени |    |
| 2.3.                                           | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине<br>(за 20 с) | количество<br>раз | не менее          |    | не менее          |    |
|                                                |                                                                      |                   | 5                 |    | 7                 |    |

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                            | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                          |                                                                       |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                       |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                     | Бег на 1000 м                                                         | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 6.10                         | 6.30    | 5.50                            | 6.20    |
| 1.2.                                     | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине                  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 2                            | -       | 3                               | -       |
| 1.3.                                     | Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа на полу               | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7       |
| 1.4.                                     | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком<br>двумя ногами                  | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 130                          | 120     | 140                             | 130     |
| 1.5.                                     | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине<br>(за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | 27                           | 24      | 32                              | 27      |
| 1.6.                                     | Подтягивание<br>из виса лежа<br>на низкой                             | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                       |                      | -                            | 7       | -                               | 9       |

|                                                |                                                                      |                   |                   |    |                   |    |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|----|-------------------|----|
|                                                | перекладине<br>90 см                                                 |                   |                   |    |                   |    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                      |                   |                   |    |                   |    |
| 2.1.                                           | Приседания за<br>15 с                                                | количество<br>раз | не менее          |    | не менее          |    |
|                                                |                                                                      |                   | 12                | 10 | 15                | 13 |
| 2.2.                                           | Плавание 50<br>м                                                     | мин, с            | без учета времени |    | без учета времени |    |
| 2.3.                                           | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине<br>(за 20 с) | количество<br>раз | не менее          |    | не менее          |    |
|                                                |                                                                      |                   | 5                 |    | 7                 |    |

Таблица № 13

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ  
(СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                           |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                           |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 2000 м                                             | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                           |                      | 10.20    | 12.10   |
| 1.2.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине               | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                           |                      | 4        | -       |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                           |                      | 18       | 9       |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                           |                      | 36       | 30      |
| 1.5.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см     | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                           |                      | -        | 11      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                           |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Приседания за 15 с                                        | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                           |                      | 12       | 10      |

|      |                                                           |        |                   |
|------|-----------------------------------------------------------|--------|-------------------|
| 2.2. | Плавание 400 м                                            | мин, с | без учета времени |
| 3.   | Уровень спортивной квалификации                           |        |                   |
| 3.1. | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд» |        |                   |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ  
(СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив          |         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------|
|                                                |                                                                                                   |                      | юноши             | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                   |                      |                   |         |
| 1.1.                                           | Бег на 2000 м                                                                                     | мин, с               | не более          |         |
|                                                |                                                                                                   |                      | 10.20             | 12.10   |
| 1.2.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                       | количество раз       | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                   |                      | 4                 | -       |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                    | количество раз       | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                   |                      | 18                | 9       |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                         | количество раз       | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                   |                      | 36                | 30      |
| 1.5.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                             | количество раз       | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                   |                      | -                 | 11      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                   |                      |                   |         |
| 2.1.                                           | Приседания за 15 с                                                                                | количество раз       | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                   |                      | 12                | 10      |
| 2.2.                                           | Плавание 400 м                                                                                    | мин, с               | без учета времени |         |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                   |                      |                   |         |
| 3.1.                                           | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», – «второй юношеский спортивный разряд» |                      |                   |         |

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**  
**(СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА**  
**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив          |         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------|
|                                                |                                                                                                   |                      | юноши             | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                   |                      |                   |         |
| 1.1.                                           | Бег на 2000 м                                                                                     | мин, с               | не более          |         |
|                                                |                                                                                                   |                      | 10.20             | 12.10   |
| 1.2.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                       | количество раз       | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                   |                      | 4                 | -       |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                    | количество раз       | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                   |                      | 18                | 9       |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                         | количество раз       | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                   |                      | 36                | 30      |
| 1.5.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                             | количество раз       | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                   |                      | -                 | 11      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                   |                      |                   |         |
| 2.1.                                           | Приседания за 15 с                                                                                | количество раз       | не менее          |         |
|                                                |                                                                                                   |                      | 12                | 10      |
| 2.2.                                           | Плавание 400 м                                                                                    | мин, с               | без учета времени |         |
| 3.Уровень спортивной квалификации              |                                                                                                   |                      |                   |         |
| 3.1.                                           | спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», – «первый юношеский спортивный разряд» |                      |                   |         |

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**  
**(СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА**  
**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| №<br>п/п | Упражнения                            | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|----------|---------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|          |                                       |                      | юноши    | девушки |
| 1.       | Нормативы общей физической подготовки |                      |          |         |
| 1.1.     | Бег на 2000 м                         | мин, с               | не более |         |
|          |                                       |                      | 10.20    | 12.10   |

|                                                |                                                                                                   |                |                   |    |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|----|
| 1.2.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                       | количество раз | не менее<br>4     | -  |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                    | количество раз | не менее<br>18    | 9  |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                         | количество раз | не менее<br>36    | 30 |
| 1.5.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                             | количество раз | не менее<br>-     | 11 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                   |                |                   |    |
| 2.1.                                           | Приседания за 15 с                                                                                | количество раз | не менее<br>12    | 10 |
| 2.2.                                           | Плавание 400 м                                                                                    | мин, с         | без учета времени |    |
| 3.Уровень спортивной квалификации              |                                                                                                   |                |                   |    |
| 3.1.                                           | спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», – «первый юношеский спортивный разряд» |                |                   |    |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ  
(СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                                           |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                           |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 2000 м                                             | мин, с               | не более |         |
|                                          |                                                           |                      | 10.20    | 12.10   |
| 1.2.                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине               | количество раз       | не менее |         |
|                                          |                                                           |                      | 4        | -       |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | количество раз       | не менее |         |
|                                          |                                                           |                      | 18       | 9       |
| 1.4.                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз       | не менее |         |
|                                          |                                                           |                      | 36       | 30      |
| 1.5.                                     | Подтягивание из виса                                      | количество           | не менее |         |

|                                                |                                                           |                |                   |    |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-------------------|----|
|                                                | лежа на низкой перекладине 90 см                          | раз            | -                 | 11 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                           |                |                   |    |
| 2.1.                                           | Приседания за 15 с                                        | количество раз | не менее          |    |
|                                                |                                                           |                | 12                | 10 |
| 2.2.                                           | Плавание 400 м                                            | мин, с         | без учета времени |    |
| 3.Уровень спортивной квалификации              |                                                           |                |                   |    |
| 3.1.                                           | спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд» |                |                   |    |

### 3.1. Формы контроля

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося 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 единого календарного плана).

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

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

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

Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно-тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма 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 обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося 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, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

*Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями*

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

1) Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

2) Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Сущность соревновательной подготовки заключена в целенаправленном и сбалансированном использовании на конкретных этапах и конкретных условиях методического комплекса подготовительных и контрольных матчей (турниров) для наиболее рационального, компактного и эффективного решения задач интегральной подготовки команды к главному соревнованию цикла.

Основное назначение контрольных встреч – проверить различные стороны готовности команды к главным соревнованиям годичного цикла. Задачи подготовительных соревнований – проверить эффективность нового изученного материала, стабилизировать приобретенные навыки и умения.

Показатели статистических данных команды и игроков во время соревнований и отдельно взятой игры позволяют дать оценку соревновательной деятельности. Углубленный анализ динамики технико-тактических показателей может дать представление о правильно построенном годовом цикле подготовки спортсменов и команды в целом.

#### *Основные показатели*

Спортсмены на всех этапах подготовки выполняют контрольные тесты, на этапе начальной подготовки – это основная форма соревновательной деятельности.

С помощью контрольных испытаний или тестов определяют:

уровень физической подготовленности;

динамику спортивных результатов в ходе подготовки, в т.ч. и многолетней;

степень владения техническими приемами;

недостатки и преимущества применяемых средств и методов обучения.

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

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

##### Содержание программы этапа начальной подготовки 1-3 года

| №<br>п/п | Предметные<br>области                                  | Содержание программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Общая физическая подготовка                            | <p>1. Подвижные игры и игровые упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>3. Элементы акробатики и самостраховки.</p> <p>4. Прыжковые упражнения.</p> <p>5. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок.</p> <p>Развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средства занимающегося характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр и т.д.</p> |
| 2        | Специальная физическая подготовка                      | <p>1. 1. Упражнения со специальными снарядами и устройствами (тренажер для откренивания, устройства для добирания шкотов).</p> <p>2. 2. Имитационные упражнения.</p> <p>3. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок.</p> <p>Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начального является развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений.</p>              |
| 3        | Техническая подготовка                                 | <p>НП-1 года – обучение управления швертботом</p> <p>НП-2,3 года – учебно-тренировочные занятия, приближенные по условиям к соревнованиям, соревновательная деятельность.</p>                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4        | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | <p>Освоение тактики соревновательной деятельности.</p> <p>Обзор состава тактических действий. Их место в структуре спортивной дисциплины.</p> <p>Последовательность освоения тактики. Связь с техникой. Обзор средств и методов в тренировочном процессе.</p>                                                                                                                                                            |
| 5        | Участие в спортивных соревнованиях                     | <p>НП1 года – участие в контрольных и отборочных соревнованиях.</p> <p>НП2,3 года – участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|   |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Восстановительные мероприятия   | <p>1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.</p> <p>2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.</p> <p>3.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.</p> |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | Выполнение нормативов комплекса контрольных упражнений общей физической подготовки и специальной физической подготовки в объеме не менее 80 %.                                                                                                             |

Содержание программы учебно-тренировочного этапа подготовки 1-5 годов

| № п/п | Предметные области                                     | Содержание программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Общая физическая подготовка                            | <p>1. Спортивные игры.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>3. Упражнения с отягощениями.</p> <p>4. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок.</p> <p>Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2     | Специальная физическая подготовка                      | <p>Преимущественной направленностью тренировочного процесса является развитие специальной выносливости, силы и быстроты реакции.</p> <p>Развитие быстроты реакции на смену галса, высокого темпа движений при переходе с борта на борт, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями.</p> <p>Развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительного небольшого (20-40% от максимального) сопротивления.</p> |
| 3     | Техническая подготовка                                 | Весь период-совершенствование техники прохождения дистанции, стартов и поворотов; совершенствование навыка техники управления швертботом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4     | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | <p>1. Особенности тактики в парусном спорте.</p> <p>2.Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях</p> <p>3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса</p> <p>4. Правила, организация и проведение соревнований по парусному спорту</p>                                                                                                                                                                                                                                                     |

|   |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                         | 5. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка<br>6. Психологическая подготовка                                                                                                                                                          |
| 5 | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | Спортсмены УТГ 4-5 годов обучения могут привлекаться в качестве помощника тренера для проведения тренировки и судейства соревнований.                                                                                                       |
| 6 | Восстановительные мероприятия                                           | 1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.<br>2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.<br>3.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы                                         | Выполнение нормативов комплекса контрольных упражнений общей физической подготовки и специальной физической подготовки в объеме не менее 80 %.                                                                                              |

### Общая и специальная физическая подготовка

Цели и задачи общей и специальной физической подготовки: укрепление общего физического состояния занимающихся, костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях техническими видами спорта, развитие основных двигательных качеств: быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Средствами общей и специальной физической подготовки служат утренняя зарядка, походы (велосипедные и пешие), прогулки и экскурсии, спортивные игры и они должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и периодах тренировки.

Подбор, содержание применяемых упражнений, их дозировка зависит от уровня физической подготовленности, возраста занимающихся, наличия материальной базы.

Общая физическая подготовка. В детском и юношеском возрасте, когда закладывается база разносторонней физической подготовки, спортсмены выполняют огромное количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

Групповая подготовка: построения и перестроения, повороты, размыкания в движении и т.д.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в

плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища. В различных стойках: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловищем. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. То же - у гимнастической стенки. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Парные упражнения с сопротивлением. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднятие и опускание ног; то же - круговые движения ногами, поднятыми под углом 45°. Переходы в положение сидя из положения на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук: вдоль туловища, на поясе, за головой, вверх, с отягощениями.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег скрестными шагами, правым, левым боком вперед. Ходьба на пятках, на носках. Ходьба с различными движениями руками. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре с различными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами и с предметами в руках.

Упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами и др.) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантелями и др.): сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном вися и в вися прямым и обратным хватом. Перемещение по гимнастической стенке в вися на руках. Упражнения в различных исходных положениях с гантелями (1-2 кг), с набивными мячами и др. Упражнения с предметами на местности: метание предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из разных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все приведенные выше и другие упражнения выполняются сериями в различном темпе с соответствующей дозировкой. Подобные упражнения могут выполняться и в положении лежа на спине на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног).

Из положения виса на перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднятие ног вверх до касания носками места хвата, то же - держа ногами набивной мяч.

Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком, передвижения в одну и в другую сторону переходом из упора лежа боком в упор лежа сзади и т.д.

Указанные упражнения и их варианты, предлагаемые тренером, выполняются сериями в различном темпе, с разной амплитудой и с соответствующей дозировкой.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Движения прямой и согнутой ногой в положении стоя с опорой о предметы. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног. Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре впереди. Энергичное поднятие на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки, то же - стоя на наклонном упоре. Ходьба перекатом с пятки

на носок. Выпрыгивания из глубокого приседа. Выпрыгивания вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны из положения присев. Поднимание веса из положения присев. Прыжки с отягощением. Стоя на коленях, ноги фиксированы сзади, наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой стоя на месте и с движением вперед, в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной); перешагивание и перепрыгивание через палку и выкруты; упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с набивными мячами. Броски мяча двумя руками из-за головы, через голову, между ногами. Броски и ловля мяча по кругу, вдвоем - из различных исходных положений. Соревнования на дальность броска, двумя руками и др.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя наклоном назад, из положения стойка на руках (с помощью партнера). Стойка на руках.

Упражнения на снарядах. Развитие силовых качеств и координационных способностей: упражнения на гимнастической стенке, лестнице, скамейке и др. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяются задачами подготовки соответствующих учебных групп в различных периодах и на этапах тренировки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с использованием бега, элементов сопротивления, прыжков, метаний, преодоления препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами, включающими изученные упражнения. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, элементами спортивных игр. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Спортивные игры. Волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями и последующим бегом по инерции с расслаблением. Бег на коротких отрезках: 30,50,60,100 м со старта и с хода. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередование ходьбы различной интенсивности и медленного бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка спортсмена — это совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленных на рост спортивных достижений в избранном виде спорта.

Специально-подготовительные упражнения можно разделить на две большие группы:

- упражнения, развивающие специальные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость (координацию), гибкость;
- подводящие упражнения, способствующие обучению технике и развитию технического мастерства.

Быстрота — комплексное физическое качество, определяющееся тремя относительно независимыми формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного мышечного сокращения и максимальной частотой движений.

Основные методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростносиловых упражнений, при выполнении которых необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Отдых должен обеспечивать восстановление пульса до 100-110 уд/мин.

Вариативный метод предусматривает чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях. Это такие упражнения, как:

- старты с места из различных исходных положений;
- старты в движении;
- бег с изменением скорости и направления движения;
- бег на дистанции 30, 60, 100 м;
- бег в гору и с отягощениями;
- многоскоки, прыжки вверх, в длину с места;
- различные виды челночного бега и др.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

В силовой подготовке используют упражнения на снарядах, со снарядами, упражнения с партнером, с преодолением собственного веса и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режимах.

В силовой подготовке детей и подростков следует применять следующие упражнения:

- с элементами лазания и преодоления различных препятствий;
- с различными мячами, в том числе и с набивными;
- в висах и упорах;
- с гантелями, легкой штангой и другими предметами.

Спортсмены используют методы повторных и динамических усилий.

Метод повторных усилий характеризуется использованием неопредельных (30-40% от максимальных) отягощений с предельным числом повторений.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20%) отягощении.

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Наиболее важные факторы, определяющие общую выносливость — это процессы энергообеспечения организма: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода).

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу умеренной (ЧСС 130-150 уд/мин) и средней (ЧСС 150-160 уд/мин) интенсивности, выполняемую равномерным методом. Обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, бег на коньках, на лыжах, плавание, езда на велосипеде. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается от 10 до 60 мин в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

В тренировках также используется переменный метод, в основном применяются подвижные и спортивные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Для повышения скоростной выносливости используют бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, челночный бег, игровые упражнения.

Ловкость — способность овладевать сложными движениями, быстро обучаться и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Воспитание ловкости на начальных этапах подготовки представляет собой обучение широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

- из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты);
- легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);
- подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим.

Используются многие упражнения в равновесии.

Гибкость (подвижность суставов) — способность выполнять различные движения с большой амплитудой.

Для развития гибкости и ее поддержания используют упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, — упражнения на растягивание. Они могут быть активными и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

К упражнениям, развивающим гибкость, относят маховые движения, пружинящие движения, статические упражнения (сохранение максимальной амплитуды в течение нескольких секунд).

### Техническая подготовка

#### **Группы начальной подготовки.**

##### *На берегу.*

Определение границ и особенностей района плавания. Определение направления ветра по ветроуказателям (флюгарки), тактильным ощущениям. Изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания. Элементарные правила установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты

##### *На свободной воде.*

*Посадка - основные позиции.* Правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; на двойках — правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра. Хожение курсом галфвинд между двумя буйками. То же — «змейкой», чередуя приведения и уваливания. Приведения до левентика и уваливания до галфвинда.

*Прием приведение* — с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена и т. П. — с последующим уваливанием до курса галфвинд.

*Прием — уваливание* - с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг- с одновременной работой шкотами, 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-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. То же – с наветра – подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно на ветру 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.

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

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

На тренировочной дистанции :

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

*Маневр – огибание знака с полного курса на полный:* расчет оптимальной кривой прохождения знака с поворотом фордевинд; на двойках то же – с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, то же – со спуском спинакера, поворотом оверштаг и подъемом спинакера после прохождения знака.

*Комплексный прием – прохождение курса полный бакиапаг – фордевинд:* оптимальная подстройка парусов на курсе фордевинд, работа со швертом. С оттяжками; выбор крена (положительного и/или отрицательного) – выполняется в зависимости от конкретных условий: силы ветра и величины волны; то же – на двойке – техника несения спинакера на курсе фордевинд; техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность

выполнения; то же – прохождение фордевинда бакштагами (включая повороты фордевинд со спинакером) – выбор оптимальных углов в зависимости от курса к ветру и к знаку, особенностей ветровой и волновой обстановки; отработка элементов глиссирования и серфинга.

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

**Практические методы настройки яхты**

*Индивидуальные упражнения.* Практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подборании, потравливании рейка (на «Оптимисте»), выборе и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выборе и потравливании оттяжки гика. Смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты.

*Упражнения в парах.* То же – в парах с попеременным изменением настройки и сравнением полученного результата

## **Группы учебно-тренировочные**

### *На берегу*

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

### *На свободной воде*

Отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров:

- «Заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра;
- «Человек за бортом» – действия рулевого (экипажа) по экстренному маневрированию, подходу к утопающему, подъему его на борт и оказанию первой помощи;
- «Постановка на якорь на крейсерской яхте»'.
- «Буксировка» (включая сдачу зачета по технике безопасности).

### *На лавировке*

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

*Дополнительно:* управление рулем и шкотами «руки скрестно»; динамическое откренивание. Изометрическое откренивание (на прямых ногах) с чередованием максимальной работы и пауз отдыха; намеренное хождение круче

или полное 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 «перекастом».

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 ларах, тройках.

### ***На полных курсах***

*На галсе* – курсы галфвинд – крутой бакштаг – техники 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 один раз с обязательным выполнением всех положенных действий и фиксацией спинакера на галсе.

### ***На тренировочной дистанции***

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

*Маневр* – огибание знака с острого курса на полный (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн. С поворотом на правый галс, далее с выходом из этой точки на знак одним галсом: расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода – с одновременным потравливанием шкотов, подбором 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, выполняющем роль знака (например, вокруг крупного судна, загораживающего ветер); то же – при огибании/ прохождении препятствия, например, стенки мола

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

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

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

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

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

*Дополнительно:* то же – с вариантами выхода на знак курсами галфвинд, крутой бакштаг; с выходом на знак бакштагом правого галса – поворотом фордевинд непосредственно на знаке и дальнейшим приведением на гоночный бейдевинд; те же упражнения, выполняемые в группе из 4- 8 лодок (в «толпе»).

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

### **Практические методы настройки яхты**

*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 гидрометео условиями; освоение приемов оценки нового паруса/парусов в различных условиях; освоение приемов настройки непосредственно перед стартом или перестройки вооружения на дистанции в ходе гонки в соответствии с изменившимися условиями.

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

### Тактическая подготовка.

#### **Группы начальной подготовки**

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

*Лавировка* – выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди – наветру; раскладка галсов – прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию – в зависимости от заходов ветра.

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

*Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный* – взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага: борьба за внутреннюю позицию: особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг – галфвинд. Тактика огибания знака с полного курса на полный.

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

*Огибание знака с полного курса на острый* – борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролируемую позицию непосредственно после огибания знака; тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции. *Финиш* – расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции; финиш-бросок с приведением до левентика.

#### **Группы учебно-тренировочные и выше**

##### ***Старт***

*Стратегия* – обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции.

*Тактика:* - старты в малом флоте<sup>1</sup> – правым галсом ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего, наружного стартовых знаков, с середины стартовой линии); старты левым галсом у наружного знака стартовой линии; то же – с середины линии;

- старты в большом флоте – оценка стартовой линии (длина, угол к ветру, оценка наиболее вероятного места скопления флота; тактические действия после сигнала» подготовительный», тактическая борьба за выбранную позицию – техника удержания яхты («стояния») в точке: техника движений вперед-назад, техника дрейфа;

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

Примечание: все упражнения выполняются на стандартной, сверхкороткой и сверхдлинной стартовой линии 2 – в зависимости от конкретной задачи тренировки, в условиях тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов.

Сноска-примечание:

1. В современной тактике выделяют: МАТЧЕВЫЕ (дуэльные) гонки – участвуют 2 яхты; КОМАНДНЫЕ гонки – по 3-4 яхты в команде: МАЛЫЙ ФЛОТ -5-15 яхт; БОЛЬШОЙ ФЛОТ – в зависимости от длины стартовой линии и величины дистанции от 40 до 100 и более одновременно стартующих яхт.

2. Нормой длины стартовой линии считается расстояние, равное сумме длин стартующих яхт помноженное на 1,1 – 1.5 (Руководство ИСАФ по организации парусных гонок, 1997г.). Отсюда половина нормы будет представлять сверх – короткую дистанцию, а двойная норма сверх – длинную.

### **После стартовая ситуация**

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

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

### **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 (впереди - наветру) и в верную подветренную позицию; контроль

противника из позиции жесткого контроля; контр-приемы ухода от жесткого контроля – сериями поворотов оверштаг, ложным поворотом, с использованием заходов ветра.

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

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

#### *Тактика*

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

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

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

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

#### *Тактика:*

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

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

### **Тактика прохождения курса фордевинд**

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

#### *Тактика:*

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

фордевинде – накрытие парусов противника, возможности и ограничения приведения противника;

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

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

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

*Тактика*:

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

- в *большом флоте*: действия экипажа при подходе к знаку «изнутри» дистанции, действия внутренней яхты по защите своей позиции и оптимальному огибанию знака; действия «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.

### **Вторая (третья, 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 середине флота, аутсайдер) – выбор стороны дистанции с учетом прогноза действий противника; использование изменений ветровой или тактической обстановки для продвижения вперед.

### **Финиш**

Расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции – тактическая борьба с

выходом на наружный знак линии; использование правил при финишах у судейского судна; финиши левым галсом в середине линии; «бросок» на финишную линию с приведением до левентика; финиши у наружного знака линии с выходом на финиш «из-за угла» левым галсом и использованием внутренней позиции.

### Теоретическая подготовка

#### **Цель, задачи**

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

Методический материал по *общей теоретической подготовке* является общим для всех этапов многолетней подготовки. Тренер самостоятельно планирует объемы, конкретные темы тренировок в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и особенностей группы.

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

Курс теоретических занятий по подготовке яхтенных рулевых в качестве необходимого и самостоятельного раздела выделен в *приложении к* настоящей Программе.

#### **Общая теоретическая подготовка**

##### **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 и современности.

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

Возникновение парусного спорта. Краткие сведения из истории отечественного парусного спорта. Возникновение, первые яхты, первые парусные гонки.

Олимпийское движение, возрождение Олимпийских игр современности. Участие сборной команды СССР и РФ в Олимпийских играх 1952-2014 гг. Участие российских яхтсменов в Олимпийских играх в новейшем периоде истории олимпийского движения. Программа и особенности гонок на Олимпийских парусных регатах.

Организация международного парусного спорта. Международная федерация ИСАФ (цели и функции), Международная Европейская федерация ЕвроСАФ (цели и функция). Организация всемирного календаря спортмероприятий. Виды парусных соревнований: гонки флота, матчевые, командные гонки, гонки океанских яхт, соревнования радиоуправляемых яхт. Крупнейшие олимпийские регаты, чемпионаты мира ИСАФ и чемпионаты ассоциаций детских/юношеских классов.

Родной яхт-клуб, центр спортивной подготовки: вехи истории, достижения, перспективы.

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**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении; сердце и сосуды; дыхательная система. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма.

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

Занятия проводятся в формах инструктажа и практического обучения обучающихся методам самоконтроля и методикам оказания первой (до врачебной) помощи.

### **Краткие сведения об основах спортивной тренировки**

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

Основные виды учебно-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 учебно-тренировочного занятия. Виды учебно-тренировочных занятий; конспект тренировки; ведение записей в дневнике обучающегося; методики анализа дневников.

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

#### **Элементы гидродинамики парусной яхты**

Силы, действующие на яхту во время движения. Гидродинамическое сопротивление корпуса яхты. Виды сопротивления. Сопротивление трения, удельный вес сопротивления трения и скорость яхты, зависимость величины трения от степени шероховатости смоченной поверхности корпуса яхты, современные материалы и покрытия и сопротивление трения. Сопротивление формы. Величина трения и различные типовые формы корпуса яхты: кругло-шпангоутные, шарпи, типа «скоу», типа «водные сани». Волновое сопротивление. Образование волн, волны косые и

поперечные; носовые и кормовые, удельный вес волнового сопротивления. Борьба с волновым сопротивлением: катамараны и тримараны, современные тенденции в конструировании корпусов яхт. Теоретические основы глиссирования, эффект серфинга (скатывания с волны). Добавочное сопротивление: влияние величины и формы киля (шверта), влияние формы руля. Влияние крена на сопротивление корпуса, динамическая остойчивость. Уменьшение вращающего момента, управляемость, маневренность яхты.

### **Элементы аэродинамики паруса**

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

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

### **Теоретические основы настройки яхты**

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

### **Метеорология гоночной дистанции**

Практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции. Ветер на гоночной дистанции; барический ветер, бризы, местные ветры, их взаимодействие Облачная динамика; воздушные потоки, направление, особенности распространения на поверхности воды; влияние препятствий на направление и скорость воздушного потока. Берег и дистанция: удаленность (близость) берега. Особенности местности: гористый, плоский берег, наличие условия 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 изменения 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:* на одном галсе, у знаков, в предстартовом маневрировании и их использование в конкретных ситуациях на воде, применение в тактике гонок.

*Основные правила расхождения (Часть 2 ППГ):* правый-левый галс; наветренный – подветренный: чисто впереди – чисто позади. Возможности и ограничения яхты, имеющей право дороги.

*Правила при огибании знаков и прохождении препятствий (ППГ).* Огибание наветренного знака, огибание с полного на полный курсы, огибание подветренного знака. Прохождение финишных знаков. Права и обязанности яхт. Имеющих право дороги и обязанных уступить дорогу. Яхт наружной и внутренней. Особенности прохождения стартовых знаков.

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

*Зрительная и звуковая сигнализация на старте/финише и в ходе гонки.* Особенности применения правил с использованием флагов 1, Z. Черного флага. Понятия отложенной и прекращенной гонок и зрительная/звуковая сигнализация.

### **Спортивная гигиена, контроль**

*Общая гигиена.* Общий режим дня. Режим питания; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры. Использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребления спиртных напитков.

*Гигиена занятий по ФП.* Требования к помещениям: освещенность, влажность, температура. Требования к форме занимающегося: одежда, обувь. Гигиенические требования к снарядам и оборудованию. Показания и временные противопоказания к занятиям по ФП.

*Гигиена на яхте.* Во время дневной тренировки: требования к спецформе, обуви; требования к спасательным приборам. В многодневном походе: требования к спецодежде, спасательным приборам и

приспособлениям. Режим труда и отдыха на переходе; режим питания; личная гигиена.

***Врачебный контроль; самоконтроль.*** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в тренировках обучающегося Методика получения объективных данных: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Методика самонаблюдения и самоконтроля. Самочувствие: сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настрой и настроение. Дневник самоконтроля. 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 кровотечения; 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 засыпании человека землей, снегом (лавина); при попадании посторонних предметов в глаз. Основы спортивного массажа; назначение, основные приемы (поглаживания, растирания, разминания, потряхивания, поколачивания); массаж возбуждающий и успокаивающий; массаж перед выходом на воду; массаж в перерывах между гонками и на воде.

### *Психологическая подготовка*

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

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

Особенностью данного вида подготовки в том, что в нем 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.

Психологическая подготовка подразделяется на общую, к конкретному соревнованию и специальную психологическую подготовку.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

- формирование мотивации занятий парусным спортом – задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения юного яхтсмана к тренировкам – как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов.

- воспитание высоконравственной личности обучающегося;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств. Волевая подготовка – осуществляется как составная часть учебно-тренировочной работы в любом виде подготовки, а также воспитывается специфическими средствами; волевая подготовка направлена на воспитание у молодого яхтсмана таких качеств, как целеустремленность, стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям, противодействию противника, стремление и умение вести борьбу за победу на протяжении всей дистанции гонки (серии гонок).

- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; управление стартовыми состояниями – освоение простейших методик диагностирования собственных состояний перевозбуждения (стартовой лихорадки) или недостаточного возбуждения (стартовой апатии), а также подбор адекватных индивидуальных упражнений психотренинга для коррекции неблагоприятных состояний.

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; Саморегуляция – освоение современных простейших методик аутотренинга (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного обучающегося в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, умение работать в команде, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

**2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (гонкам) состоит в следующем:**

- осознание обучающихся задач на предстоящую гонку (серию гонок);
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и

место, природные особенности, которые влияют на ветер, течение, температура воды и воздуха, волнение акватории и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и адекватная оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими гонками;

- формирование адекватной уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей гонке (серии гонок)

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

#### 4.2. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                               | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                      |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b> | <b>600/<br/>1500</b>        |                  |                                                                                                                                                                         |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                               | 120/<br>120                 | Ноябрь           | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                            |
|                            | Кораблевождение                                                                                | 0/240                       | Декабрь          | Основы навигации. Основы метеорологии. Знание местной лоции                                                                                                             |
|                            | Устройство яхты                                                                                | 120/<br>180                 | Декабрь          | Устройство корпуса швертбота «Оптимист». Рангоут швертбота «Оптимист». Такелаж швертбота «Оптимист». Парус швертбота Оптимист». Рулевое устройство швертбота «Оптимист» |

|                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         | Управление<br>яхтой                                                                                              | 120/<br>240                                         | Январь              | Основы безопасности при<br>проведении занятий на воде.<br>Курсы яхты относительно<br>ветра. Маневры. Маневры у<br>причала. Маневры при<br>огибании знаков на дистанции<br>гонок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                         | Такелажное<br>дело                                                                                               | 120/<br>120                                         | Февраль             | Изучение и практическое<br>применение морских узлов:<br>прямой, «восьмерка», штык,<br>беседочный, выбленочный,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                         | Правила<br>парусных<br>гонок                                                                                     | 120/<br>600                                         | Февраль<br>- апрель | Знание правил расхождения яхт<br>в зоне гонок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Учебн<br>о-<br>трени<br>ро-<br>вочны<br>й<br>этап<br>(этап<br>спорт<br>ивной<br>специ<br>ализа-<br>ции) | <b>Всего на<br/>учебно-<br/>тренировоч<br/>ном этапе:<br/>ТГ1/ТГ2/ТГ<br/>3/ТГ4/ТГ5</b>                           | <b>1860/<br/>2040/<br/>3900/<br/>2520/<br/>2820</b> |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                         | ОТП.<br>История<br>парусного<br>спорта,<br>основы<br>гигиены,<br>теория и<br>методика<br>физической<br>культуры. | 300/<br>120/<br>240/<br>0/<br>0                     | Ноябрь              | Зарождение олимпийского<br>движения. Возрождение<br>олимпийской идеи.<br>Международный Олимпийский<br>комитет (МОК).<br>Автобиографии выдающихся<br>спортсменов.<br>Понятие о гигиене и санитарии.<br>Уход за телом, полостью рта и<br>зубами. Гигиенические<br>требования к одежде и обуви.<br>Соблюдение гигиены на<br>спортивных объектах.<br>Понятие о физической культуре<br>и спорте. Формы физической<br>культуры. Физическая культура<br>как средство воспитания<br>трудолюбия, организованности,<br>воли, нравственных качеств и<br>жизненно важных умений и<br>навыков. |
|                                                                                                         | Кораблевож<br>дение                                                                                              | 300/<br>360/<br>600/<br>300/                        | Декабрь             | Основы навигации.<br>Планирование дальнего<br>плавания. Предварительная и<br>исполнительная прокладка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                        |                                      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        | 300                                  |                     | курса. Основы лоции-навигационные опасности, системы ограждения опасностей. Знание местной лоции.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Устройство яхты        | 300/<br>360/<br>900/<br>300/<br>300  | Январь              | Классификация яхт по различным признакам. Устройство корпуса современной крейсерской яхты. Рангоут и такелаж крейсерской яхты. Паруса крейсерской яхты. Системы и устройства крейсерской яхты. Теоретические основы яхты.                                                                                                                                                |
|  | Управление яхтой       | 300/<br>360/<br>900/<br>900/<br>900  | Февраль             | Маневрирование – повороты оверштаг и фордевинд на крейсерской яхте. Отход от причала, подход к причалу. Управление яхтой под парусами и двигателем. Управление яхтой в условиях ограниченной видимости и в условиях шторма. Постановка на якорь, съёмка с якоря. «Человек за бортом». Аварии и действия по устранению последствий. Ремонт и хранение яхт в зимнее время. |
|  | Такелажное дело        | 180/<br>360/<br>540/<br>240/<br>240  | Февраль –<br>апрель | Применение морских узлов, практические навыки по завязыванию узлов. Практические навыки по плетению сплеса и огона на трехрядном тросе, на плетеном тросе.                                                                                                                                                                                                               |
|  | Правила парусных гонок | 480/<br>480/<br>720/<br>780/<br>1080 | Март –<br>апрель    | Действующие правила парусных гонок. Трактовка правил, протесты и апелляции. Действия по правилу 69. практика судейства соревнований по парусному спорту в качестве судьи при участниках, судьи – хронометриста, судьи на флагах, судьи на стартовой и финишном створе .                                                                                                  |

|  |  |  |  |                                        |
|--|--|--|--|----------------------------------------|
|  |  |  |  | Тактика и стратегия гонки с учетом ППГ |
|--|--|--|--|----------------------------------------|

После первого года обучения яхтсмен должен получить звание «юный рулевой» (до 15 лет), после 3 года обучения (с 15 лет) звание «яхтенный рулевой дневного плавания», «яхтенный рулевой прибрежного плавания». (Приложение № 1 к программе)

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт»**

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт».

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) <sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 16);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 17);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование                                          | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|-------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт | штук              | 1                  |
| 2.    | Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок | штук              | 10                 |
| 3.    | Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)                 | штук              | 3                  |
| 4.    | Круг спасательный                                     | штук              | 6                  |

|     |                                                         |          |     |
|-----|---------------------------------------------------------|----------|-----|
| 5.  | Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт | штук     | 1   |
| 6.  | Рация                                                   | комплект | 10  |
| 7.  | Горн пневматический                                     | штук     | 1   |
| 8.  | Спортивная парусная доска                               | штук     | 12  |
| 9.  | Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 6 м2)     | штук     | 12  |
| 10. | Тележка для стоянки и перемещения яхт                   | штук     | 12  |
| 11. | Трос спасательный                                       | метр     | 200 |
| 12. | Флаги международного свода сигналов                     | комплект | 2   |

| N<br>п/<br>п | Наименование                                                        | Едини<br>ца<br>измере<br>ния | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки |                                |                |                                |                                                                 |                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------------|----------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|              |                                                                     |                              |                      | Этап начальной подготовки   |                                |                |                                | Учебно-тренировочный<br>этап (этап спортивной<br>специализации) |                                |
|              |                                                                     |                              |                      | До года                     |                                | Свыше года     |                                |                                                                 |                                |
|              |                                                                     |                              |                      | количеств<br>о              | срок<br>эксплуатац<br>ии (лет) | количеств<br>о | срок<br>эксплуатац<br>ии (лет) | количеств<br>о                                                  | срок<br>эксплуатац<br>ии (лет) |
| 1.           | Парус                                                               | штук                         | на<br>обучающегося   | -                           | -                              | 0,25           | 2                              | 0,5                                                             | 2                              |
| 2.           | Плавник                                                             | штук                         | на<br>обучающегося   | -                           | -                              | 0,25           | 2                              | 0,5                                                             | 2                              |
| 3.           | Рангоут                                                             | штук                         | на<br>обучающегося   | -                           | -                              | 0,25           | 2                              | 0,5                                                             | 2                              |
| 4.           | Спортивный<br>парусный<br>снаряд<br>(площадь<br>паруса до 22<br>м²) | штук                         | на<br>обучающегося   | -                           | -                              | -              | -                              | 0,5                                                             | 5                              |
| 5.           | Спортивный<br>парусный<br>снаряд<br>(площадь<br>паруса свыше        | штук                         | на<br>обучающегося   | -                           | -                              | -              | -                              | -                                                               | -                              |

|    |                                                      |      |                 |   |   |      |   |      |   |
|----|------------------------------------------------------|------|-----------------|---|---|------|---|------|---|
|    | 22 м²)                                               |      |                 |   |   |      |   |      |   |
| 6. | Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 10 м²) | штук | на обучающегося | - | - | 0,25 | 2 | -    | - |
| 7. | Такелаж                                              | штук | на обучающегося | - | - | 0,25 | 2 | 0,55 | 2 |

Таблица № 17

## Обеспечение спортивной экипировкой

| N<br>п/<br>п | Наименование                                  | Единица<br>измерени<br>я | Расчетная<br>единица  | Этапы спортивной<br>подготовки      |                    |                                                                            |                                |
|--------------|-----------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|              |                                               |                          |                       | Этап<br>начальной<br>подготовк<br>и |                    | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации<br>) |                                |
|              |                                               |                          |                       | количество                          | срок<br>эксплуатац | количество                                                                 | срок<br>эксплуатац<br>ии (лет) |
| 1.           | Жилет<br>спасательный                         | штук                     | на<br>обучающего<br>я | 1                                   | 5                  | 1                                                                          | 5                              |
| 2.           | Костюм<br>непромокаемы<br>й                   | штук                     | на<br>обучающего<br>я | -                                   | -                  | 1                                                                          | 1                              |
| 3.           | Куртка<br>непромокаемая                       | штук                     | на<br>обучающего<br>я | -                                   | -                  | 1                                                                          | 3                              |
| 4.           | Неопреновые<br>сапоги                         | пар                      | на<br>обучающего<br>я | -                                   | -                  | 1                                                                          | 1                              |
| 5.           | Неопреновый<br>костюм                         | штук                     | на<br>обучающего<br>я | -                                   | -                  | 1                                                                          | 3                              |
| 6.           | Перчатки<br>яхтенные                          | пар                      | на<br>обучающего<br>я | -                                   | -                  | 1                                                                          | 1                              |
| 7.           | Пояс<br>трапеционный<br>для парусной<br>доски | штук                     | на<br>обучающего<br>я | -                                   | -                  | 1                                                                          | 3                              |

|    |                                                                     |      |                 |   |   |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|
| 8. | Пояс трапеционный для шкотовых парусных судов (двоек)               | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 |
| 9. | Шорты откровенные неопреновые для рулевых парусных судов (одиночек) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 |

ГБУ ДО СШОР летних видов спорта им.Э.М Комнацкого, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «парусный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### Список источников

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. - Л., 1989.;
2. Вайцховский С.М. Книга тренера. М., ФиС, 1971;
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);
4. Жаров К. Волевая подготовка спортсмена. М., ФиС. 1967;
5. Ивар Дедекам. Настройка парусов и такелажа. 2007 год;
6. Издательство: "АЯКС-ПРЕСС", 2011г. Серия: Азбука Яхтинга "Парус – это просто!";
7. Ильин О А. Правила гонщику-олимпийцу. М.. ВФПС, 2000;
8. Ильин О.А., Калинин Л.А. Парусный спорт. Программа / М.: ФиС, 2005;
9. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М., Терра-Спорт, 2000;
10. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте (пер. с англ). М., ФиС, 1978;
11. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. Подготовка яхтсмена-олимпийца. М.. ФиС, 1981;
12. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. М., «Терра-Спорт», 1999;
13. Манкин В.Г. Белый треугольник. М., 1976;
14. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. / ФиС, 1973.;
15. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>);
16. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
17. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. / М., 2005.;
18. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>);
19. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
20. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. / Теория и практика физической культуры, 1998, № 4.;
21. Скрыгин Л.Н. Морские узлы, М.. Транспорт, 1974;
22. Томилин К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Научно-методическое пособие в 2-х частях 2008 год;
23. «Физиология человека» Шмидт Р, Теве Г. / М., «Мир», 1986.

Приложение № 1  
к программе дополнительного  
образования спортивной подготовки  
по виду спорта «парусному спорту»

## **ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ЯХТЕННЫХ РУЛЕВЫХ**

### **Общее**

1. Группы по изучению материала по подготовке яхтенных рулевых ведут тренеры.
2. Прием тестовых испытаний, зачетов по подготовке яхтенных рулевых ведут назначенные квалификационными комиссиями и утвержденные соответствующими региональными организациями лица.
2. Изучение теоретического материала может проводиться в рамках планового учебно-тренировочного процесса в группах подготовки или в группах, выделенных в специализированные курсы.
3. Оплата труда тренеров, не являющихся штатными тренерами учреждения, производится по трудовым соглашениям.

## **ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ПОДГОТОВКИ РУЛЕВЫХ ДНЕВНОГО ПЛАВАНИЯ SBN площадь парусности до 6 кв.м**

### **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 из-

готовления.

**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 рейковом, гафельном вооружении), ликтрос. Латы и лат-карманы.

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

**Швертовое устройство.** Шверт, швертовый колодец, шверттали. Швертыкинжалные 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: левентик, 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 фальстартовавшей яхты.

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, страховочный жилет.

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 (катера-сопровождения);

- 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 ДНЕВНОГО ПЛАВАНИЯ**

**(SBН площадь парусности до 12 кв. м)**

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 ахтерпик, 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.

**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 лат-карманы. 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 оборудование яхт.** 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 (СИПА) 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, наличия 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 «увалиться», «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 прочие документы, 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 отзывать, значение флагов 1, 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 компасы 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 плесни 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 ДНЕВНОГО ПЛАВАНИЯ (SBN площадь парусности до 22 кв. м)**

Краткие сведения по истории парусного спорта

Смотрите п. 2.4.3 раздел «История парусного спорта».

### **Устройство яхты**

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

### **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 ахтерпик, каюты, камбуз; кокпит открытый, закрытый, самоотливной.

Основные размерения яхты: длина общая (LOA), длина по ватерлинии (LWL), ширина, осадка, высота надводного борта, мидель, диаметральной 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 бруссы;
- 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, шверт-тали;
- рулевое устройство: постоянные рули балансирные и полубалансирные, баллер, перо руля, петли, пятка, подпятник, гелмпорт, 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), спинакер-гик. 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, ромбо-ванты; 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 доска, латы и лат-карманы; полотнища, основные способы укладки полотнищ при пошиве парусов; швы; усиления на парусе - боуты и фальшвы, фаловые доски; люверсы, кренгельсы; ликтроссы; рифовое устройство: риф-банты, риф-штерты, рифшкентель, 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. Практически все 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 отзовов, значение флагов 1, 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», «Правила 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 (про-  
волочные); устройство и крепость, назначение тросов.

Такелажный инструмент: свайка, нож, парусная игла, гардаман.

Узлы: прямой, рифовый, шкотовый, плоский, штыки, удавка, выбле-  
ночный, беседочный, гачный, буксирный, стопорный.

Огоны Исплесни 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.