

Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа Лоухского района им. Ю.А. Старостина»

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано Тренерским Советом МБУ «Спортивная школа Лоухского района»  Протокол № 5 от 03 сентября 2019 г. | Утверждаю  Директор МБУ «Спортивная школа  Лоухского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Лукашенко А.Л.  03 сентября 2019 г |

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА:

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт, утвержденного приказом

Минспорта России № 346 от 16.04.2018)

Программа разработана для применения в МБУ «Спортивная школа Лоухского района», на основе типовой программы.

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

* начальной подготовки – 3 года;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
* этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
* этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку** – от 9 лет и старше.

**Чупа**

**2019 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Титульный лист ………………………………………………………….. 1 стр.

2. Пояснительная записка ………………………………………………….. 2 стр.

3. Учебный план ……………………………………………………………. 6 стр.

4. Методическая часть ……………………………………………………… 10 стр.

5. Система контроля и зачетные требования ……………………………… 34 стр.

6. Перечень информационного обеспечения …………………………….. 44 стр.

1. **Пояснительная записка**

**1.1.Пояснительная записка**

          Программа спортивной подготовки по парусному спорту (далее Программа)  составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по парусному спорту, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 года  № 346, разработанного на основании Федерального закона от 04  декабря 2007 года  № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,  приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным стандартом по спортивной подготовке.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.04.2018 № 346), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

# 1.2. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. [Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г.](http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/metodirekomendac12052014.pdf) (письмо № ВМ-04-10-2554);
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта баскетбол, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014 г.)
7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;

10. Правила вида спорта парусный спорт

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов на этапах начальной подготовки (НП) и тренировочных этапах (этап спортивной специализации), которые организуются в Спортивной школе. В ее основу заложены основополагающие принципы спортивной подготовки занимающихся и юных спортсменов, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 10 лет.

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки яхтсменов: теоретическую и практическую. Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, ТП и содержит знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную - физическую, техническую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно - переводные и квалификационные нормативы по годам обучения.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

**1.3. Краткая характеристика вида спорта**

**Парусный спорт** - олимпийский вид спорта, подготовка спортсмена в котором требует, наряду с общепринятыми формами спортивной тренировки, усвоения значительного объема теоретических знаний, необходимых для успешного управления спортивным парусным судном и умения использовать условия внешней среды с максимальной для достижения спортивного результата эффективностью.

Парусный спорт является сложным по координации действий и движений видом спортивной деятельности. Отличительной особенностью подготовки спортсмена 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 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.

Для успешного освоения всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высокого уровня подготовки в современном парусном спорте, все большее значение приобретает формирование и развитие специальных личностных качеств спортсмена.

1. **Система многолетней подготовки спортсменов**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**

**ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАРУСНЫЙ СПОРТ**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | **3** | **9** | **15 - 25** |
| УТ Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **4** | **11** | **8 - 10** |

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

***Многолетняя подготовка*** - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- своевременное начало спортивной специализации;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды) учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

- Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка гребцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных гребцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное — он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

***Основные термины и понятия:***

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, на воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

При планировании и проведении многолетней подготовки гребцов важным является не только процесс тренировки, но и согласованные с ним организация подготовки, материально-техническое, методическое и другое обеспечение. Кроме того каждый этап подготовки характеризуется своими специфическими формами работы.

**СООТНОШЕНИЕ**

**ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ**

**ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ПАРУСНЫЙ СПОРТ**

Таблица 2

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

**3. Учебный план**

**3.1. Планирование учебно-тренировочного процесса в парусном спорте**

Учебные планы этапа начальной подготовки и тренировочного этапа рассчитаны на 52 учебные недели.

Организация учебно-тренировочного процесса тренером может быть достаточно эффективной при использовании передовых методов подготовки и современных методов планирования. Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;

- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;

- планирование с момента предполагаемого достижения конечного результата;

- составление плана так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

Выделяют:

*- перспективное планирование* (на 4 и более лет) - осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки;

*- годовое планирование* - подготовка осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий;

*- оперативное планирование* (этап, месяц);

*- текущее планирование* (недельный цикл) набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий;

*- планирование занятия*.

**НОРМАТИВЫ**

**МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | **6** | **9** | **10** | **14** |
| Количество тренировок в неделю | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Общее количество часов в год | **312** | **468** | **520** | **728** |  |
| Общее количество тренировок в год | **156** | **208** | **260** | **312** |  |

**Особенности формирования групп и определения недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в академических часах.**

Таблица 4.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый)количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы  (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Этап начальной подготовки | До 1 года | Устанавливается Спортивной школой | **15** | **25** | **6** |
| Свыше 1 года | **15** | **25** | **9** |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации (до 2-х лет) | Устанавливается Спортивной организацией | **10 - 12** | **15** | **12** |
| Углубленной сециализации (свыше 2-х лет) | **8 - 10** | **10** | **18** |

**3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Таблица 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды   соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| 1 год | Свыше 1 года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Контрольные | **2-3** | **3-6** | **4-5** | **5-6** |
| Отборочные | **---** | **1-2** | **2-4** | **3-4** |
| Основные | **---** | **---** | **2-3** | **2-4** |

**3.3 Учебный план-график (примерный) распределения учебных часов**

**для группы НП-1 (52 недели, 6 ч/нед.)**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | **Всего** | месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1 | Теоретическая | **40** | **4** | **4** | **4** |  |  | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| 2 | Общая физическая | **92** | **6** | **10** | **10** | **15** | **10** | **10** | **12** | **10** | **4** |  | **5** |  |
| 3 | Специальная физическая | **75** |  | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **8** | **6** | **3** | **1** |  | **7** |
| 4 | Отработка элементов управления яхтой | **40** | **4** |  |  |  |  |  |  |  | **4** | **12** | **12** | **8** |
| 5 | Психологическая | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |
| 6 | Работа с материальной частью яхт | **30** | **6** |  |  |  |  |  |  | **4** | **4** | **6** | **5** | **5** |
| 7 | Соревнования | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | **8** | **2** |  |  |  | **3** |  |  |  | **3** |  |  |  |
| 9 | Восстановительные мероприятия | **10** | **1** | **1** | **1** |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| 10 | Медицинское обследование | **4** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  | ВСЕГО | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **26** |

**3.4. Учебный план-график (примерный) распределения учебных часов**

**для группы НП>1**  **(52 недели, 9 час/нед.)**

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | **Всего** | месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1 | Теоретическая | **30** | **2** | **4** | **4** |  |  | **4** | **4** | **4** | **4** | **3** | **---** | **1** |
| 2 | Общая физическая | **96** | **7** | **18** | **18** |  |  | **10** | **18** | **20** | **5** | **---** | **---** | **---** |
| 3 | Специальная физическая | **45** | **4** | **8** | **8** |  |  | **8** | **8** | **5** | **4** | **---** | **---** | **---** |
| 4 | Отработка элементов управления яхтой | **63** | **8** | **---** | **---** |  |  | **---** | **---** | **---** | **8** | **17** | **17** | **13** |
| 5 | Психологическая | **10** | **1** | **1** | **1** |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| 6 | Работа с материальной частью яхт | **24** | **4** |  |  |  |  |  |  | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| 7 | Соревнования | **48** | **6** |  |  |  |  |  |  |  | **6** | **12** | **12** | **12** |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | **6** |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |
| 9 | Восстановительные мероприятия | **10** | **1** | **1** | **1** |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| 10 | Медицинское обследование | **4** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  | ВСЕГО | **336** | **35** | **32** | **32** |  |  | **24** | **35** | **35** | **35** | **38** | **35** | **35** |

**3.5 Примерный план-график распределения учебных часов**

**для группы УТ<2 (42 недели, 12 час/нед.)**

Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | **Всего** | месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1 | Теоретическая | **44** | **4** | **4** | **4** |  |  | **4** | **4** | **6** | **4** | **4** | **6** | **4** |
| 2 | Общая физическая | **184** | **11** | **30** | **32** |  |  | **20** | **29** | **28** | **17** | **6** | **6** | **5** |
| 3 | Специальная физическая | **60** | **4** | **8** | **8** |  |  | **8** | **8** | **8** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| 4 | Отработка элементов управления яхтой | **80** | **10-** | **-** | **-** |  |  | **-** | **-** | **-** | **10** | **20** | **20** | **20** |
| 5 | Психологическая | **20** | **2** | **2** | **2** |  |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| 6 | Работа с материальной частью яхт | **28** | **4** | **4** | **-** |  |  | **-** | **-** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| 7 | Соревнования | **52** | **8** |  |  |  |  |  |  |  | **8** | **12** | **12** | **12** |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | **6** |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | **4** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |
| 10 | Восстановительные мероприятия | **20** | **2** | **2** | **2** |  |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| 11 | Медицинское обследование | **6** | **3** |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |
|  | ВСЕГО | **504** | **50** | **50** | **48** |  |  | **36** | **48** | **50** | **54** | **56** | **56** | **56** |

**3.5. Примерный план-график распределения учебных часов**

**для группы УТ>2** **(42 недели, 18 час/нед.)**

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | **Всего** | месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1 | Теоретическая | **80** | **8** | **8** | **8** |  |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| 82 | Общая физическая | **247** | **18** | **42** | **44** |  |  | **34** | **39** | **43** | **19** | **-** | **4** | **4** |
| 3 | Специальная физическая | **97** | **10** | **12** | **12** |  |  | **12** | **12** | **15** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| 4 | Отработка элементов управления яхтой | **106** | **15** | **-** | **-** |  |  | **-** | **-** | **-** | **15** | **26** | **27** | **23** |
| 5 | Психологическая | **30** | **3** | **3** | **3** |  |  | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| 6 | Работа с материальной частью яхт | **42** | **6** | **6** | **-** |  |  | **-** | **-** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| 7 | Соревнования | **97** | **10** | **-** | **-** |  |  | **-** | **-** | **-** | **15** | **25** | **25** | **22** |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | **11** | **6** | **-** | **-** |  |  | **-** | **-** | **-** | **-** | **5** | **-** | **-** |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | **10** | **-** | **-** | **-** |  |  | **-** | **5** | **-** | **-** | **-** | **-** | **5** |
| 10 | Восстановительные мероприятия | **30** | **3** | **3** | **3** |  |  | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| 11 | Медицинское обследование | **6** | **3** | **-** | **-** |  |  | **-** | **-** | **-** | **3** | **-** | **-** | **-** |
|  | ВСЕГО | **756** | **82** | **74** | **70** |  |  | **60** | **70** | **78** | **78** | **82** | **82** | **80** |

**4. Методическая часть**

**4.1 Цели и задачи:**

Целями занятия со спортсменами на отделении парусного спорта являются:

- формирование здорового образа жизни через привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- всестороннее развитие физических, интеллектуальных и волевых качеств спортсменов;

Задачей подготовки спортсменов является достижение ими уровня спортивной квалификации, отвечающей требованиям к кандидатам в сборные команды Пермского края и России. Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей и специальной физической подготовке.

**4.2. Этап начальной подготовки (НП)**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия парусным спортом в группах НП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения. Продолжительность этапа до 2 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

***Основные задачи подготовки:***

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники управления парусным судном;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование разносторонних физических качеств, развитие аэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;

- воспитание физических, моральных и волевых качеств как базовой основы психологической и тактической подготовки;

- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

**4.3. Учебно-тренировочный этап (УТ)**

Учебно-тренировочная группа формируются на конкурсной основе из физически здоровых учащихся, проявивших интерес и способности к занятиям парусным спортом, прошедших необходимую подготовку и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа до 4 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

***Основные задачи подготовки:***

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники управления парусным судном;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование разносторонних физических качеств, развитие аэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;

- воспитание физических, моральных и волевых качеств как базовой основы психологической и тактической подготовки;

- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

**4.4. Режим работы**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. В табл. 1 приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Рекомендуемый возраст для зачисления указан в таблице 1.

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

И ТРЕБОВАНИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Год обучения | Рекомендуемый возраст для зачисления в группы | Минимальное количество занимающихся в группе | Максимальное кол-во часов в неделю |
| Этап начальной подготовки | До 1 года | **9** | **10-12** | **6** |
| Свыше 1 года | **9** |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До 2-х лет | **11** | **8-10** | **12** |
| Свыше 2-х лет | **18** |

Основной формой тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие, продолжительность которого измеряется в академических часах, который равен 45 мин.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

**4.5. Принципы обучения**

Процесс обучения в парусном спорте представляет специально организованную совместную деятельность тренера и его учеников, направленную на решение задач обучения и воспитания.

Обучение в гребном спорте, как в любом виде познавательной деятельности, осуществляется на основе общих законов познания человеком окружающего мира.

Для повышения эффективности процесса обучения тренеру - необходимо знание основных исходных положений – принципов, которыми он должен руководствоваться в своей деятельности.

Принципы обучения определяют характер совместной деятельности тренера и спортсмена.

***Принцип всестороннего развития***

Принцип всестороннего развития указывает на необходимость развития в процессе обучения логического мышления, воображения, воли, характера, духовных потребностей.

Всестороннее развитие спортсменов тренер может осуществлять, используя различные средства и методы, позволяющие совершенствовать их способности, внимание, память, творческое мышление, а путем варьирования степенью доступности учебного материала вырабатывать характер и волю.

***Принцип научности***

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

***Принцип систематичности***

Тренер-преподаватель должен планировать учебный материал таким образом, чтобы усвоение отдельных частей его осуществлялось в их логической связи и последовательности. Знания, сообщаемые ученикам систематично и последовательно, как правило, усваиваются гораздо быстрее и легче, чем беспорядочно изложенные. Эффективность принципа систематичности в значительной степени зависит от расположения учебного материала в правильной методической последовательности, что предполагает изучение каждого нового элемента на прочно усвоенном предыдущем учебном материале. Систематичность требует и соблюдения постепенного усложнения поставленных перед учеником задач. Целесообразная последовательность освоения программного материала может быть определена следующими методическими правилами: «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

При прочих равных условиях тренеры начинают обучение в лодках или аппаратах, оборудованных балансирными устройствами. Однако в ряде случаев усвоение более сложных, но подводящих к сути основного учебного задания упражнений, может оказаться более правильным приемом обучения. Это может найти свое выражение в том, когда тренер, учитывая предварительную подготовку ученика (занятия видами спорта, развивающие высокие координационные способности), начинает обучение новичков непосредственно в гоночных лодках.

Правильное, последовательное и регулярное проведение занятий с учетом возрастных анатомо-физиологических, психологических и педагогических закономерностей будет способствовать успешной реализации принципа систематичности.

***Принцип доступности***

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

По существу, доступно в обучении все то, что базируется на имеющихся в сознании спортсмена знаниях, которые были им, получены не только в процессе обучения гребным спортом, но и в результате семейного воспитания, общения с другими людьми, чтения специальной литературы и т.д.

Обучение любому технически сложному элементу представляет для спортсмена определенную трудность. Расширение познавательных возможностей учащихся происходит в процессе последовательного усложнения тех учебных и практических задач, которые выдвигаются перед ними в ходе учебного процесса и вызывают напряжение умственных и физических сил. Правильное определение степени и характера трудностей в учебном процессе составляет главный способ в руках тренера вызвать движущую силу учения и расширить познавательные возможности учащихся.

В принципе доступности выделяются три основные стороны:

- сообщаемая система знаний должна быть основана на имеющихся у занимающихся знаниях, на их жизненном опыте;

- система изучаемых знаний должна быть достаточной, чтобы выявить достигнутый уровень развития, способствовать переходу на более высокий уровень;

- в конкретных условия обучения должна быть очевидна необходимость данного учебного материала, направленного на дальнейшее развитие учащихся.

***Принцип сознательности и творческой активности***

Принцип подразумевает оптимально благоприятное соотношение педагогическое руководство со стороны тренера-преподавателя, с активной и творческой деятельностью спортсмена.

Сознательность спортсмена проявляется с осмысления целей и задач обучения, необходимости предстоящей деятельности, в возникновении интереса к ней.

Сознательное отношение к обучению в значительной степени зависит от мотивов, побудивших спортсмена заниматься гребным спортом. Интерес к обучению, желание заниматься гребным спортом во многом определяют успех обучения. Большую роль в развитии сознательного и активного участия в учебном процессе самих учащихся играет стимулирование развития их творческих проявлений. Уже на первых тренировочных занятиях следует воспитывать у гребцов умение самостоятельного решения отдельных двигательных задач. Это достигается систематическим вооружением занимающихся определенным комплексом знаний в области биомеханики, анатомии, физиологии. Тренеру следует обосновывать целесообразность изучаемых движений гребца. Ясное, осмысленное представление о технике гребли, а не бездумное копирование действий тренера поможет спортсмену, используя свои индивидуальные особенности, а также приобретенные в процессе обучения навыки и умения, создать свой стиль движений.

Одним из обязательных элементов первоначального обучения, направленного на сознательное усвоение учебного материала, является создание у новичков правильного представления о парусном спорте. Это: образцовый показ техники управления яхтой; раскрытие закономерностей, свойственных сложной системе парусного спорта; ознакомление с основными свойствами водной среды и спортивного инвентаря, с терминами, применяемыми в парусном спорте и правилами поведения на воде.

А краткие сведения о развитии парусного спорта в нашей стране и за рубежом, о достижениях российских яхтсменов, о традициях, которые сложились в коллективе, и о его успехах вне меньшей степени будут способствовать повышению сознательного отношения спортсменов к процессу обучения.

Поддержанию интереса к занятиям способствуют поощрительные замечания и выполнение самостоятельных заданий. Вовремя сказанной одобрительной фразой, удачной шуткой, предложением проанализировать движения своего товарища, словом, вниманием к ученику можно значительно повысить его интерес к учебе.

***Принцип наглядности***

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

***Принцип прочности результатов обучения***

Данный принцип предполагает необходимость прочного овладения знаниями, умениями и навыками. Под прочностью двигательных навыков необходимо понимать не только сохранение их в течении длительного времени, но и как устойчивость их, выражающуюся в способности применять навыки в разных условиях, например при гребле в неблагоприятных метеорологических условиях, при решении сложных тактических задач и т.д. Принцип прочности исходит из того положения, что овладение содержанием обучения и развитие познавательных сил человека – две тесно связанные стороны одного и того же процесса. Поэтому прочное усвоение необходимых спортсмену знаний и навыков должно осуществляться при оптимальном напряжении всех его познавательных сил, в частности творческого воображения, памяти (логической и моторной), активного творческого мышления, способности мобилизации имеющихся знаний.

Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается активным повторением и закреплением учебного материала.

***Принцип прочности результатов обучения должен удовлетворять следующим положениям*:**

При распределении учебного материала необходимо принимать во внимание степень его трудности, объем и тематику. Содержание занятий должно соответствовать силам и возможностям спортсмена. Если тренер предлагает своему ученику сразу несколько задач, то, как правило, процесс обучения затягивается. В тоже время излишне ограниченный объем изучаемого материала делает занятия однообразными, малоинтересными, что также не способствует прочному закреплению двигательных навыков.

Следует систематически закреплять результаты обучения. Практическое осуществление этого предполагает повторение пройденного на фоне изучения нового материала. В этом случае необходимо найти такую меру повторения, которая, не замедляя процесс обучения, закрепляла бы достигнутые рубежи. Весьма полезно акцентировать внимание на моментах, составляющих основу правильного движения. Наибольшая прочность двигательных навыков достигается не простым повторением, а выполнением разучиваемых движений в разнообразной обстановке и в различных вариантах.

**4.6. Содержание программного материала**

**4.6.1. 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, роль плавания в открытии мира, технических и культурных завоеваниях мира.

Возникновение парусного спорта. Первые яхты, первые парусные гонки.

Олимпийское движение, участие российских яхтсменов в Олимпийских играх, программа и особенности гонок на Олимпийских играх.

**4.6.2.Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Физиологические основы спортивной тренировки. Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и

кровообращения под действием физических упражнений. Систематические занятия

физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

**4.6.3.Личная и общественная гигиена. Питание.**

Общий режим дня. Нагрузка и отдых; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями;

гигиена полости рта; уход за ногами; гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры, использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребления спиртных напитков, половые инфекции, наркотики.

Гигиена на занятиях по ФП. Требования к помещениям (освещенность, влажность,

температура); требования к форме занимающегося (одежда, обувь); гигиенические

требования к снарядам и оборудованию.

Гигиена яхт. Требования к спецформе, обуви во время дневной тренировки; нормативы гигроскопичности, воздухопроницаемости электризуемости; требования к спасательным приборам; требования к спецодежде, спасательным приборам и приспособлениям в течение

многодневного похода; режим труда и отдыха, особенности питания на переходе, личная гигиена.

Рацион питания спортсмена. Напитки. Пищевые добавки.

**4.5.4. Медико-биологический контроль.**

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

Показания и временные противопоказания к занятиям по ФП.

Паспортный и биологический возраст.

Понятия о травмах; особенности спортивного травматизма, предупреждение травматизма, профилактика травматизма в парусном сорте. Первая помощь на берегу; раны и их разновидность; ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц; кровотечения и их виды, остановка кровотечений; вывихи; переломы костей, наложение шин, транспортировка раненого.

Оказание первой помощи утопающему: вытаскивание тела из воды, искусственное дыхание. Оказание помощи при попадании посторонних предметов в глаза.

**4.6.5. Краткие сведения об основах спортивной тренировки.**

Современные подходы к теории спортивной тренировки; дидактические принципы

подготовки, принципы возрастающей нагрузки, круглогодичности подготовки; принципы сознательности, систематичности, наглядности, доступности; периодизация и цикличность-макро- и микроциклы.

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

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

**4.6.6. Гидродинамическое сопротивление корпуса яхты.**

Силы, действующие на яхту во время движения; виды сопротивления: трения и скорость яхты, зависимость величины трения от степени шероховатости смоченной поверхности корпуса яхты,

современные материалы и красители и сопротивление трения; сопротивление формы -величина трения и различные типовые формы корпуса яхты (круглошпангоутные, шарпи, «скоу», «водные сани»); формы, волновое сопротивление- образование волн, волны косые и поперечные – носовые и кормовые, удельный вес волнового сопротивления, борьба с волновым сопротивлением – катамараны и тримараны; современные тенденции в конструкции корпусов яхт; теоретические основы глиссирования, эффект серфинга (скатывания волны); добавочное сопротивление: влияние величины и формы киля (шверта), влияние формы руля; влияние крена на сопротивление корпуса; динамическая устойчивость, уменьшение вращающегося момента, управляемость, маневренность яхты.

**4.6.7. Элементы аэродинамики паруса.**

Возникновение аэродинамической силы на парусе – парус как крыло и парус как

сопротивление; распределение давления на парусе, понятия о ламинарном и турбулентных потоках; центр давления аэродинамических сил паруса; аэродинамическое сопротивление паруса и его виды: индуктивное, сопротивление трения, сопротивление формы. Действительный и вымпельный ветры; действие аэродинамической силы и правильная установка паруса на острых и полных курсах.

Современные тенденции в конструировании и изготовлении гоночных парусов; методика выбора гоночных парусов.

**4.6.8. Основы настройки**

Парус и рангоут – взаимодействие паруса и мачты; мачта и стоячий такелаж; связка:

парус – мачта – стоячий такелаж; парус и бегучий такелаж – основные « рычаги» управления формой паруса, оттяжка гика, грота – шкота, оттяжка передней шкаторины; работа погонов стаксель- и гика-шкота; оттяжка галсового угла, 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.

**4.6.9. Метеорология гоночной дистанции.**

Ветер на гоночной дистанции - практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции: барический ветер, бризы, местные ветры.

Ветер и яхта – понятие о заходе и отходе ветра, типы заходов и тактика: постоянные,

нарастающие, уступающие, стохастические, методы определения изменений направления ветра; гоночный компас и его использование на дистанции. Течения – влияние течения на скорость и направление движения яхты. Анализ акватории гонок – практические методы получения значимой информации о дистанции предстоящих гонок.

**4.6.10. Правила парусных гонок.**

Основные определения и их использование в конкретных ситуациях на воде ( на одном галсе, у знаков, в предстартовом маневрировании ), применение определений в тактике гонок.

Основные правила расхождения правый и левый галс, наветренный или подветренный, возможности и ограничения яхты, имеющий право дороги.

Правила при огибании знаков и прохождение препятствий. Правила прохождения

препятствий, права и обязанности яхт при выполнении поворота оверштаг « от препятствия».

Зрительная и звуковая сигнализация на старте, финише и в ходе гонки. Правила «Средства движения» – запрещенные действия; разрешенные действия.

**4.6.11. Техника безопасности на занятиях парусным спортом.**

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой. Дисциплина – основа безопасности во время занятий парусным спортом. Возможные травмы и их предупреждения.

**4.6.12. Психологическая подготовка.**

Саморегуляция – освоение современных простейших методик по аутотренингу

(расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости,

самомобилизации и т.п. Управление стартовым состоянием – освоение простейших методик диагностирования собственных состояний перевозбуждения (стартовой лихорадки) или недостаточного возбуждения (стартовой апатии), а также подбор адекватных индивидуальных упражнений психотренинга для коррекции неблагоприятных состояний.

Толерантность к специфическому стрессу **-** выработка качеств, позволяющих психике

спортсмена противостоять как объективным стресс-факторам (неблагоприятные погодные условия, незнакомые дистанции и т. п.), так и субъективным стресс-факторам (неудачное начало гонки, стартовая лихорадка или апатия и т.п.). Психорегуляция в процессе гонки (гонок) – освоение практических методик психорегуляции, направленных на снятие психического напряжения, усталости, неблагоприятных эмоций, освоение методик восстановления нервной энергии.

**4.6.13. Общая физическая подготовка.**

Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления, по сигналу и со сменой направляющего. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом специализации, упражнения с использованием тренажеров, снарядов, упражнения на развитие, ловкости.

**4.6.14. Освоение и отработка основных приемом управления парусным судном.**

**На берегу**: определение направления и скорости ветра по приборам и без них, границ и особенностей района плавания; оценка состояния акватории по внешнему виду поверхности воды. 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 экипажа по экстремальному маневрированию, подход к утопающему, подъему его на борт и оказание первой помощи;

- «постановка на якорь на крейсерской яхте»;

- «буксировка»

**На лавировке: -** на галсе – острые курсы: поза в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты; основные способы откренивания, согласованная работа рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки. Поворот оверштаг: отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий.

**На полных курсах**: - на галсе – курсы галфвинд- крутой бакштаг: техника выхода

на глиссирование на порывах ветра, техника обработки волны, техника несения спинакера на данных курсах;

- на галсе – курсы бакштаг – фордевинд: техника выхода на глиссирование, техника

обработки волны.

- поворот фордевинд: в конкретных условиях ветра и волны; прохождение курса.

**4.6.15. Уход за материальной частью.**

Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, молярным 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.

**4.6.16. Приемные и переводные экзамены.**

Сдача учащимися школы 2 раза в год контрольных - переводных экзаменов (зачетов),

разработанных и утвержденных тренерским советом школы.

**4.6.17. Система специальной подготовки.**

Специальная подготовка включает в себя следующие взаимно связанные и взаимно

дополняющие разделы:

***Техническая подготовка***- практическое освоение комплекса приемов техники

управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях.

***Тактическая подготовка*-** практическое освоение комплекса тактических приемов,

обеспечивающих решение стратегических задач в зависимости от этапа подготовки,

уровня соревнований и индивидуальных целей, контрольных заданий.

***Настройка яхты***– практическое освоение методов настройки яхты на

максимальные ходовые качества в зависимости от особенностей классах яхты,

конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидро-,

метеоусловий плавания.

При планировании и проведении занятий по СП тренер исходит из того, что

только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет спортсмену

быстро и правильно усваивать, закреплять и совершенствовать специфические

навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь техника

владения судном и умением практически настроить его на максимальных ход

являются исходными условиями для реализации стратегических и тактических

замыслов гонщика.

Весь материал условно поделен на две ступени. Первый этап каждого из видов СП

представляет собой минимально необходимый базовый курс и предназначен группам

начальной подготовки. Второй – для освоения от учебно-тренировочных до групп

высшего спортивного мастерства.

Материал носит рекомендательный характер; дело тренера спланировать учебный

процесс, исходя из готовности спортсменов своей группы, их слабых и сильных

сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.д.

**4.7. Система подготовки яхтсменов-разрядников**

В таком сложно-техническом виде спортивной деятельности, каким является па­русный спорт, высокий результат обеспечивается эффективным функционированием системы "человек - экипаж - яхта". Поскольку "человеческий фактор" может проявиться в гонке только через посредство "яхты", материальная часть - ее каче­ство, настройка, умение подготовить лодку и "выжать" из нее максимальные скоро­сти - навсегда останется важнейшим фактором успеха. Тем не менее, за последние пятьдесят лет постоянно растет удельный вес "человеческого фактора" в достиже­нии победы.

Тренеры детских, юношеских и молодежных групп работают с живым челове­ком - спортсменом. Планируя подготовку разрядника, тренер исходит из пони­мания того, что уровень тренированности, спортивная форма есть результат все­сторонней и системной подготовки индивида.

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

К числу основных видов подготовки в отечественной школе парусного спорта принято относить:

* ***физическая подготовка*** (общая и специальная);
* ***специальная подготовка*** (практические тренировки на воде), включая:
  + *техническая подготовка;*
  + *тактическая подготовка;*
  + *практическая настройка яхты.*
* ***теоретическая подготовка*** (общий и специальные разделы);
* ***психологическая подготовка;***
* ***работа с материальной частью.***
  1. **4.8. Средства и методы подготовки, оценка готовности**

В своей практической работе тренер использует все богатство средств и методов воздействия на организм и личность молодого яхтсмена. Грамотное планирование, сочетание разнообразных тренировочных методов, умелое педагогическое взаимо­действие со спортсменом, использование современных технических средств, инди­видуализированный подход к личности спортсмена - все это должно работать на общую цель - постоянный рост уровня подготовленности яхтсмена.

Существенное значение для обеспечения системности подготовки имеет взаи­мосвязь и взаимопроникновение средств и методов подготовки. Например, испо­льзование средств специальной подготовки для наращивания специальных физи­ческих качеств, или использование тренировок по физической подготовке для формирования отдельных качеств специальной готовности.

Конечным мерилом готовности спортсмена в парусном спорте является *резу­льтат*, показанный им на официальных соревнованиях. Таким результатом мо­жет являться не только первое место. Под *результатом* понимается достижение в условиях официальных гонок запланированных показателей, выполнение конт­рольных заданий (например, войти в десятку сильнейших), или решение отдель­ных задач (например, выход на первый знак в 10% лучших не менее чем в поло­вине от числа проведенных гонок, удержание конкретного противника и т.п.). Для оценки уровня тренированности спортсмена по отдельным видам подго­товки используются таблицы 8 и 9 Части I настоящей Программы.

**Физическая подготовка, система физической подготовки.**

* + 1. **Цель, задачи**

Физическая подготовка (ФП) юных и молодых яхтсменов является необходи­мой составной частью воспитания и укрепления здоровья подрастающего поко­ления.

Физическая подготовка имеет целью создание необходимой базы для освоения специализированных двигательных навыков по управлению парусным судном, эффективного ведения парусной гонки, совершенствования спортивного мастер­ства, спортивного долголетия, безопасности плавания под парусами.

* + 2. **Система физической подготовки**

Система физической подготовки яхтсмена юношеского возраста построена, исхо­дя из специфики деятельности индивида на воде в процессе управления парусным судном и участия в парусной гонке (серии гонок). Такая система включает:

* ***общую физическую подготовку (ОФП)*** - базовую подготовку, направленную на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств как общая выносливость, быстрота, лов­кость;
* ***специальную физическую подготовку (СФП)*** - как средство обеспечения яхтс­мена богатым набором специализированных двигательных навыков в связи с управлением парусным судном, направленную на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех проявлениях: коор­динация движений, пластичность двигательных навыков.

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

Оценка уровня подготовки осуществляется тренером не реже двух раз в год в соответствии с системой переводных тестов (см. разд. 7 и таблицы 8, 9 Части 1 настоящей Программы).

* 1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**
     1. **Цель, задачи**

Объемы и основные направления работы по ОФП определены в Части 1 на­стоящей Программы. Основной задачей ОФП является воспитание общей вы­носливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

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

* + 1. **Учебный материал**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *для рук и плечевого пояса -* одновременные и попеременные движения рука­ми из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) - сгибания и разгиба­ния, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи на месте и в движении; упражнения в одиночку и в парах - с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- *для туловища -* вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук, наклоны вперед, назад, в сторо­ны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями руками; в поло­жении лежа лицом вниз - различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же - в положении руки за голову, с одновременным движением рук, ног; из положения лежа - лицом вверх с закрепленными ногами - сгибы разгибы ту­ловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медлен­ный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа - пере­ход в упор, присед;

- *для ног -* приседания на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпа­ды, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге - на месте и продвига­ясь вперед - назад), бег приставным шагом;

*- упражнения в парах с* использованием сопротивления партнера. Упражнения с предметами:

- *со скакалкой -* прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, по­переменно на одной ноге, прыжки на два оборота скакалки, с поворотами, прыж­ки с продвижением вперед, бег со скакалкой.

- *с гимнастической папкой -* наклоны и повороты туловища с палкой в различ­ных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной; пе­решагивание, перепрыгивание через палку;

- *с набивными мячами* (вес 1 - 4 кг) - подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коле­нях, сидя, лежа на спине), броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же - в парах;

- *с гантелями* (вес от 0,5 до 5 кг) - различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств:

*Упражнения на развитие общей выносливости*

- *бег/ходьба* - длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических похо­дов;

-*лыжи* - бег на лыжах по пересеченной местности, участие в соревнованиях на дистанциях 3-10 км, длительные переходы на лыжах (30 км и более);

- *плавание* - вольным стилем 200 - 1000 м (без учета времени);

- *дополнительно:* гребля на спортивных лодках - индивидуально и в парах, гребля на ялах – без учета времени.

*Примечание*: нагрузки должны соответствовать этапу подготовки и контроль­ным нормативам - см. Табл. 8 и 9 Части 1 Программы.

Упражнения на развитие быстроты:

*бег* - рывки с места на 10 - 15 м; на время - короткие отрезки 30 - 50 м; бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени; бег по наклон­ной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками;

*спортивные игры* - баскетбол, футбол, ручной мяч;

*плавание* - короткие дистанции (25 - 100 м) на время.

Упражнения на развитие ловкости:

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

*- гимнастические упражнения на снарядах* - выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре, прыжки через «козла» или «коня», лазанье по канату, гимнастической стенке.

*-упражнения в парах* - зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упраж­нение с предметами совместно в парах;

*- спортивные игры -* баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;

*- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.*

* 1. **Специальная физическая подготовка (СФП)**
     1. **Цель, задачи**

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

- *специальная выносливость;*

*- скоростно-силовые качества;*

*- ловкость и координация.*

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

* + 1. **Развитие специальной выносливости**

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

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

*- средствами СП* - переходы на гоночных яхтах на 10 - 20 морских миль; про­ведение в ударные тренировочные дни по 4 - 5 гонок на стандартной дистанции; прохождение лавировки на удлиненной дистанции двумя - тремя галсами: на ла- вировке – откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести (сериями по 3 - 7 мин. за один раз);

* + 1. **Развитие скоростно-силовых качеств**

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

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

* + 1. **Развитие координации и ловкости**

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

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

**Специальная подготовка (СП)**

* 1. **Система специальной подготовки**
     1. **Цель, задачи**

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

* + 1. **Система СП**

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

*Техническая подготовка* - практическое освоение комплекса технических прие­мов управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях.

*Тактическая подготовка* - практическое освоение стратегии ведения гонки и комплекса тактических приемов, обеспечивающих решение стратегических за­дач в зависимости от этапа подготовки, уровня соревнований и индивидуальных целей - контрольных заданий.

*Настройка яхты* - практическое освоение методов настройки яхты на максима­льные ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидрометеоусловий плавания.

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

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

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

* 1. **Техника управления - учебный материал** 
     1. **(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. Хождение 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 привестись до левентика, ста­раясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена и т. п. - с последующим уваливанием до курса галфвинд.

*Прием – уваливаниие - 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 наветру от буйка, сдрейфовывая на него. Подход к буйку кормой – выйти наветер от буйка, вынести парус (паруса) наветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской.

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

*Комппексный 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 – прохождениие курса полный бакштаг-фордевинд:* оптимальная подстройка парусов на курсе фордевинд, работа со швертом, с оттяжками: выбор крена (положительного и/или отрицательного) - выполняется в зависимости от конкретных условий: силы ветра и величины волны; 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.

* + 1. **Группы учебно-тренировочные и выше**

***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 откре-нивание, изометрическое откренивание (на прямых ногах) с чередованием максималь­ной работы и пауз отдыха; намеренное хождение круче или полнее оптимального го­ночного бейдевинда с подобранным швертом, без использования удлинителя руля.

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

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

***На полных курсах***

*На галсе - курсы галфвинд - крутой бакштаг* - техника выхода на глиссирова­ние на порывах ветра; техника обработки волны - "серфинг"; техника несения спинакера на данных курсах.

*На галсе - курсы бакштаг - фордевинд* - техника выхода на глиссирование, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера - в зависимости от силы ветра и особенностей волны.

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

*Поворот фордевинд* в конкретных условиях ветра и волны (на двойках - поворот фордевинд со спинакером); прохождение курса фордевинд бакштагами - выбор оп­тимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции.

*Дополнительно* - обмен функциями; выполнение поворота сериями по 2 - 4 фордевинда за 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, подбиранием шверта, работой оттяжками; то же - на двойках - с постановкой спинакера; отработка техники: выход на верхний знак, включая приемы и элементы.

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

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

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

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

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

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

* 1. **Тактика гонок – учебный материал** 
     1. **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 впсрсди-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 и 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 Kvpca 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 контро­лирующую 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

* + 1. **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*[[1]](#footnote-1) - 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]](#footnote-2) - в зависимости от конкретной задачи трениров­ки, в условиях тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов.

***Послестартовая ситуация***

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

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

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

*Тактика ветровая* - обработка заходов, тактика прохождения дистанции при осцилирующих 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*

*-вмалом 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 <|юрдевинда в зависи­мости от ветра, течения и других особенностей дистанции; прохождение фордевин-да бакштагами, взаимодействие с противником - нападение с наветра. с подветра; защита с использованием правил парусных гонок; двойной <|юрдсвинд как контр-присм 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 шика с полного курса на острый***

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

- « *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) лакировка***

*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 противник;] ('"сбивание противников в кучу") с использованием жесткого и свободного видов тактического контроля; на дистанции - действия относительно флота в зависимости от собствен­ной позиции (лидер, позиция в средине 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.

* 1. **Настройка спортивной яхты.**
     1. **Настройка яхты как вид подготовки**

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

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

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

* + 1. **Практические методы настройки Группы начальной подготовки**

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

*Упражнения в парах.* То же - в парах с попеременным изменением настройки и сравниванием полученного результата

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

*Индивидуальные упражнения.* Практическое усвоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с ветровымим особенностями, характером волны; настройка рангоута в соответствии с особенностями паруса конкретными гид-ро-метео 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.

**4. Теоретическая подготовка (ТП)**

* 1. **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.

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

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

Курс теоретических занятий по подготовке яхтенных рулевых в качестве необхо­димого и самостоятельного раздела выделен в *Часть 3* настоящей Программы.

* 1. **Общая теоретическая подготовка – учебный материал**
     1. **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 в Олимпийских играх 1952-2000 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, спорт-школа, спортобщество: 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.

* + 1. **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**
    2. **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.

* + 1. **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****[[3]](#footnote-3)****.***Значение и содержание врачебного конт­роля и самоконтроля в тренировках спортсмена 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 кровотечений; вывихи; переломы костей (открытые и закрытые) наложение шин, транспортировка раненого. Действие высокой температуры: теп­ловой удар и оказание первой помощи. Действие низкой температуры: озноб, обмо­рожения, замерзание. Оказание первой помощи утопающему: вытаскивание тела из воды, искусственное дыхание. Оказание помощи при 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 на воде.

* + 1. **Краткие сведения об основах спортивной тренировки**

Современные подходы к теории спортивной тренировки.

Дидактические прин­ципы подготовки (индивидуализации, последовательности, постепенности, все­сторонности, принцип возрастающей нагрузки, круглогодичное™ подготовки);

принципы сознательности, систематичности, наглядности; периодизация и цик­личность, макро- и микроциклы.

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

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

* 1. **Специальная теоретическая подготовка (СТП)**
     1. **Элементы гидродинамика парусной яхты**

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

* + 1. **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.

* + 1. **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).

* + 1. **Метеорология гоночной дистанции**

Практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограни­ченном пространстве дистанции. Ветер на гоночной дистанции: барический ве­тер, бризы, местные ветры, их взаимодействие. Облачная динамика: воздушные потоки, направление, особенности распространения на поверхности воды; влия­ние препятствий на направление и скорость воздушного потока. Берег и дистан­ция: удаленность (близость) берега. Особенности местности: гористый, плоский берег, наличие условий для образования мощных бризов и их влияние на ветро­вой поток на дистанции.

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

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

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

* + 1. **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 18 ). Огиба­ние наветренного знака, огибание с полного на полный курсы, огибание подвет­ренного знака. Прохождение финишных знаков. Права и обязанности яхт, имею­щих право дороги и обязанных уступить дорогу, яхт наружной и внутренней. Особенности прохождения стартовых знаков.

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

*Зрительная и звуковая сигнализация на* ***старте/финише*** *и в ходе гонки.* Осо­бенности применения правил с использованием флагов I. Z, черного флага. По­нятия отложенной и прекращенной гонок и зрительная/звуковая сигнализация. Индивидуальный и общий фальстарты: зрительная и звуковая сигнализация. Действия гонщика в случае фальстарта.

*Правила «средства движения»* (ПГТГ-42). Запрещенные действия: пампинг, рокинг, учинг, скаллинг, повторные повороты. Разрешенные действия. Понятия глиссирования и серфинга. Особенности разрешенных действий и правила клас­сов. Действия рулевого в случае нарушения IIIII'-42. Особенности протестов по правилам «Средства движения».

*Протест в парусных гонках.* Условия заявления, порядок подачи и стратегия по­ведения при рассмотрения протеста. Протест как естественное и обусловленное правилами средство защиты гонщика. Типичные ситуации, когда подача протеста является необходимой или предпочтительной. Действия рулевого, подающего про­тест: оклик, предъявление протестового флага, обращение внимания свидетелей. Методы запоминания необходимого объема сведений о протестовой ситуации: до инцидента, во время и сразу же после него. Действия опротестованного рулевого: контр-протест или исполнение штрафа. Техника и условия исполнения штрафа (по­ворот на 720 градусов), привлечение внимания свидетелей.

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

* 1. **Разбор гонки как форма теоретического занятия**

Разбор гонки как форма теоретического занятия в основном периоде подготов­ки. Организация занятия, место проведения. Необходимое оборудование: до­ска-тренажер, модели яхт, плакаты. Современные обучающие средства: компью­терные игры и тренажеры, видео- и аудиозапись.

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

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

**5. Психологическая подготовка**

* 1. **Цель, задачи**

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

Психологическая подготовка охватывает выработку необходимых свойств и качеств психики. Необходимых для высоко эффективного 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.[[4]](#footnote-4)

* 1. **Общая психологическая подготовка - учебный материал**

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

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

*Саморегуляция -* освоение современных простейших методик по аутотреннин-гу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.

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

* 1. **Специальная психологическая подготовка - учебный материал**

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

***Формирование специализированных восприятий ("чувств")***

На тренировках средствами СП в сочетании с теоретическими инструктажами необходимо добиваться формирования и постоянно совершенствовать следую­щие "чувства" яхтсмена:

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

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

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

*чувство хода -* выработка тонких ощущений, позволяющих регистрировать и реагировать на малейшие изменения в режиме хода яхты (ускорения-замедле­ния) чувствовать, идет ли яхт максимально возможным ходом в данных конк­ретных обстоятельствах;

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

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

***Толерантность к специфическому стрессу***

Выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять как объектив­ным стресс-факторам (неблагоприятные погодные условия, противодействие против­ника, незнакомые дистанции - и т.п.), так и субъективным стресс-факторам (неудачный старт, "невезение" на дистанции, стартовые состояния лихорадки или апатии и т.п.).

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

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

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

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

***Психорегуляция в процессе гонки (серии гонок)***

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

**5. Система контроля и зачетные требования**

**5.1. Система контроля и зачетные требования Программы включает:**

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;

- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;

- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

**5.8. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 11

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

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица 12

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

**5. 4. Педагогический, медико-биологический и психологический контроль.**

Комплексный контроль позволяет объективно оценить уровень физического развития подготовленности занимающихся детей. так как ни одна система любых объектов не может эффективно функционировать без необходимого комплекса достоверной информации о текущем состоянии в наиболее трудных для него условиях деятельности. Поэтому система мер должна включать в себя все подсистемы **контроля**:

- **педагогический,**

**- медико-биологический,**

**- психологический.**

С помощью предложенной в данной программе системы основных компонентов подготовленности обучающихся определяются нормативные уровни всех подсистем, т.е. на определенных этапах (как правило, в начале, в середине и конце учебного года ) проводится комплексное обследование. Затем эти показатели сравниваются между собой, отражая динамику развития качеств и способностей занимающихся.

Необходимо подробно остановиться на методах контроля. Основным методом контроля является педагогическое наблюдение и контрольные упражнения.

Медико-биологический контроль представляет собой необходимую совокупность средств и методов, которые используются для оценки функциональных возможностей и состояния организма учащихся. контроль над развитием прикладной специальной подготовки спортсменов осуществляется по результатам соревновательной деятельности.

Самоконтроль, по общему мнению специалистов, также является обязательным условием повышения качества физического воспитания. Прежде всего, он предполагает знание обучающимися влияния физических упражнений на организм человека, главным образом, на показатели гемодинамики (АД, ЧСС и т.д.)

Для самоконтроля можно рекомендовать такие показатели как вес (масса) тела, охватные размеры, выносливость в статических упражнениях и другие, отражающие целый ряд субъективных ощущений – самочувствие, настроение, устойчивость, аппетит, сон, усталость и т.д. Говоря о самоконтроле, следует учитывать следующие правила:

1. все измерения проводить в одно и то же время, в одинаковых условиях и теми же инструментами;
2. все данные самоконтроля заносить в дневник;
3. дневник заполняется ежедневно либо через небольшие (1-3 дня) одинаковые периоды времени. на основании этих записей тренер-преподаватель на каждом занятии делает индивидуальную корректировку по нагрузке.

Наряду с планированием (программированием) учебно-тренировочного процесса важнейшей функцией управления этим действием является исполнение, которое подразделяется на организацию и контроль. Функция контроля охватывает процесс, направленный на обеспечение совпадения отдельных событий (показателей) с плановыми заданиями, то есть координация действий всех элементов данной системы по достижению цели.

Исходя из концепции единства планирования и собственно действия как двух частей одной работы, контроль здесь выступает как оперативное управление, которое обеспечивает функционирование системы в соответствии с намеченным планом. Оно заключается в периодическом или непрерывном сравнении фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов.

В процессе управления подготовкой стрелков контроль рассматривается в трех аспектах: первый - как элемент общего руководства процессом; второй - как набор специальных мер контрольной службы; третий - как обеспечение обратной связи с целью наблюдения за состоянием системы тренировки. Контроль должен быть полезен тем, для кого он предназначен; быть тесно связан с организацией процесса, уметь предвидеть отклонения; указывать характер корректирующих действий; быть гибким. Выходные данные должны быть лаконичны и понятны.

Система контроля служит для получения информации о текущем состоянии процесса подготовки стрелков, всех его составных частей, а от информационного обеспечения зависит эффективность управления. Основные виды контроля - этапный, текущий, оперативный. Основные формы контроля: педагогический, медико - биологический и психологический.

**В ходе педагогического контроля** получают информацию, на основании которой оценивается эффективность системы педагогических воздействий. В его задачи входит осуществление тренировочных планов и их корректировка, оценка эффективности применяемых средств и методов, тренировочных заданий, тренировочных занятий, микроциклов, средних циклов и т. д.; выбор показателей и обоснование контрольных нормативов для оценки подготовленности стрелков спортсменов-стрелков по основным параметрам; выявление динамики спортивных достижений (показатели соревновательной деятельности); выявление и отбор перспективных спортсменов-стрелков.

**В процессе контроля соревновательной и тренировочной деятельности** применяются следующие методы:

видеозапись, хронометрирование элементов выстрела, как своего спортсмена так и его основных соперников с последующим анализом соответствующей информации;

наблюдение за технико-тактическими действиями стрелков (кодированная запись, видеозапись) в процессе соревнований и тренировки, сравнительный количественно-качественный анализ;

видеосъемка для биомеханического анализа техники, оценки тактики;

хронометраж тренировочных занятий;

тестирование технической подготовленности;

тестирование тактической подготовленности;

тестирование физической подготовленности;

тестирование интегральной подготовленности (в единстве технико-физическая, тактико-техническая);

экспертные оценки;

анализ и синтез.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, физическом развитии, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого спортсмена-стрелка и выработки предложений для более успешного решения задач их подготовки.

**В процессе медико-биологического контроля** применяются следующие методы: анатомо-морфологическое обследование; пульсометрия; измерение артериального давления; электрокардиография; определение физической работоспособности (по тесту PWC170, тестирующие упражнения и др.); точность воспроизведения мышечных усилий; тремография; теппинг-тест; время реакции на световой раздражитель: простой, сложной, на движущийся объект; оценка коротких интервалов времени; определение пропускной способности зрительно-моторной системы; биохимические методы (определение в крови мочевины, лактата, глюкозы, гемоглобина, в моче белка и др.).

**В процессе психологического контроля** применяются следующие методы: мотивации спортивных достижений (МСД); личностные методики (карты личности К. К. Платонова, опросники Кэттела, Айзенка, Спилберга); социометрия, выявление социально-психологического климата (СПК); моделирование взаимосвязанной групп повой деятельности (гомеостатическая методика).

Таким образом, **комплексный контроль** должен обеспечивать получение информации, охватывающей следующие основные звенья: тренировочная деятельность - соревновательная деятельность - спортивные достижения (результат), как применительно к каждому звену в отдельности, так и в их взаимосвязи, в интегративном выражении. При этом информация должна давать возможность оценивать параметры, как в данный момент, так и обладать прогностической значимостью на тот или иной промежуток времени.

**5.5 Восстановительные средства и мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок и осуществляется под врачебным контролем.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

В учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

**5.6 Воспитательная работа**

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий спортсменов-стрелков. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов, воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

* от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
* от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
* от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

*Во-первых,* в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

*Во-вторых,* в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему ***методов убеждения и методов приучения.*** Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Это достигается через:

* сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
* развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо

соблюдать следующие правила:

* требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
* требование должно быть ясным и недвусмысленным;
* требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
* требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
* требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
* контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
* контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
* контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

* судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
* суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
* нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
* суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
* спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу — способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но, может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как, неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

* поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
* не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
* для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
* поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
* поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
* наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
* санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
* санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
* санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - *беседа* со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

* соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
* характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;
* тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
* активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой *дискуссия* в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов. Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил,* выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - *поручения.* Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий

**5.7. Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств; педагогические, психические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, и рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, 2 раза в год углубленный медицинский осмотр.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальная электростимуляция, и др. В одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Медико-биологические средства назначаются только лишь врачом и осуществляются только под его наблюдением.

**5.8. Инструкторско-судейская практика**

Учащиеся привлекаются тренерами в качестве помощников для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

**5.9. Учёт и контроль процесса подготовки яхтсменов.**

Основными организационными формами контроля яхтсменов являются:

Самоконтроль спортсмена. Регистрация спортсменом ЧСС, самочувствия, массы тела, качества сна, аппетита, оценка состояния после тренировки;

Педагогический контроль. Используется для определения эффективности технической, физической, тактической, психологической интегральной подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств.

Медицинский контроль. Осуществляется для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок. График прохождения обследований: октябрь - углубленное медицинское обследование, апрель - полная диспансеризация.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 13

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

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| Коли-чество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Велосипедные трусы | | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Комбинезон летний | | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Комбинезон утепленный | | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Костюм спортивный ветрозащитный | | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм штормовой непромокаемый | | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Кроссовки легкоатлетические | | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Обувь для парусного спорта непромокаемая | | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Пояс трапеционный | | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 9 | Термобелье спортивное | | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Футболка спортивная | | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**6. ПЛАНЫ АНТИДОПОНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

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

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

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

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

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

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

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

2. Практические занятия:

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

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

- обучение занимающихся приемам самоконтроля. Ведение дневника спортсмена;

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

**Пример формы составления Плана антидопинговых мероприятий**

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

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

- представление о допинге в спорте и о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.

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

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

- формировать отношение к допингу как резко негативное

**Спортсмен должен быть ознакомлен с:**

* лекарственными препаратами и методы, применяемые для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
* запрещенными веществами: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные;
* запрещенными методами: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи;
* наркотическими анальгетиками — лекарственными средствами природного, полусинтетического и синтетического происхождения, имеющие выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

**IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. - Л., 1989.

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

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

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

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

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

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

8. Проект, первая редакция «Федеральный стандарт спортивной подготовки по парусному спорту», Москва 2012г.

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

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

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

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

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

1. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 696 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт".
2. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М: Физкультура и спорт, 1991г.
3. «Физиология человека» Шмидт Р, Теве Г. - М., «Мир», 1986
4. Единая Всероссийская спортивная классификация
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 03.12.2003г. № 27 «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251-03».
6. Приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов.
7. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.

**V. ПЛАН СПОРТИВНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется МБУ «Спортивная школа Лоухского района» на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Лоухского муниципального района.

1. В современной тактике выделяют: МАТЧЕВЫЕ (дуэльные) гонки - участвуют 2 яхты; КОМАНДНЫЕ гонки - но 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, [↑](#footnote-ref-1)
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 линию, а двойная норма – сверхдлинную. [↑](#footnote-ref-2)
3. Занятия проводятся в формах инструктажа и практического обучения спортсменов методам самоконтроля и методикам оказания первой (до врачебной) помощи. [↑](#footnote-ref-3)
4. Например, выполнение упражнения на неустойчивой опоре может и должно решать комплексную задачу выработки специализированного чувства равновесия, включая такие как компоненты ловкость, волевые усилия, мотивационные компоненты, навыки саморегуляции [↑](#footnote-ref-4)