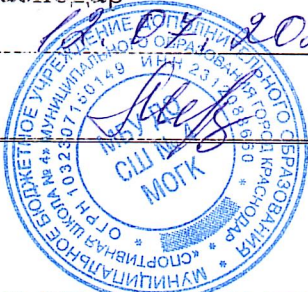


ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Адрес: 350000, г. Краснодар, ул. Игнатова, 14

<p>РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 4» муниципального образования город Краснодар (протокол № <u>7</u> от <u>11.07.23</u>г.)</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом врио директора муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 4» муниципального образования город Краснодар от <u>12.07.2023</u> № <u>123-нп</u>  И.В. Меркотун</p>
--	---

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«парусный спорт»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации  
от 09 ноября 2022 года № 943  
и с учетом примерной дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта "гребной спорт",  
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07  
декабря 2022 г. N 1164)*

Возраст спортсменов – 9 лет и старше  
Срок реализации от 8 лет и более  
Разработчик программы:  
Инструктор-методист  
Гайду: А.А.

г.Краснодар  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
1.1	Дисциплины вида спорта парусный спорт	3
1.2	Цели Программы	4
<b>2</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>5</b>
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объем Программы	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	10
2.4	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	16
2.5	Календарный план воспитательной работы	20
2.6	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	30
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	34
<b>3</b>	<b>Система контроля</b>	<b>40</b>
3.1	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	43
3.2	Оценка результатов освоения программы	44
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	46
<b>4</b>	<b>Рабочая программа по виду спорту (спортивной дисциплине)</b>	<b>50</b>
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	53
4.2	Учебно-тематический план	76
<b>5</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>80</b>
<b>6</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>82</b>
6.1	Материально-технические условия реализации	82
6.2	Кадровые условия реализации	87
6.3	Информационно-методические условия реализации	88

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах вида спорта парусный спорт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г. № 943 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

### 1.1 Дисциплины вида спорта парусный спорт

Номер реестра	Наименование спортивной дисциплины
038 007 1 8 1 1 Я	класс - 470
038 008 1 6 1 1 А	класс - 49-й
038 001 1 8 1 1 Я	класс - Европа
038 002 1 8 1 1 М	класс - Звездный
038 003 1 8 1 1 Л	класс - крейсерская яхта 800
038 006 1 8 1 1 Л	класс - крейсерская яхта Картер 30
038 004 1 8 1 1 М	класс - катамаран Торнадо
038 005 1 6 1 1 А	класс - Лазер-стандарт
038 014 1 8 1 1 Л	класс - крейсерская яхта Конрад 25Р
038 009 1 8 1 1 А	класс - Финн
038 010 1 8 1 1 Я	класс - 420
038 011 1 8 1 1 Л	класс - Дракон
038 012 1 8 1 1 Н	класс - Зум 8
038 013 1 8 1 1 Н	класс - Кадет
038 041 1 8 1 1 Н	класс - командные гонки
038 015 1 8 1 1 Л	класс - крейсерская яхта Л-6
038 022 1 8 1 1 Л	класс - крейсерская яхта Четвертьтонник
038 017 1 6 1 1 Я	класс - Лазер-радиал
038 016 1 8 1 1 Н	класс - Лазер 4.7
038 018 1 8 1 1 Л	класс - Летучий голландец
038 019 1 8 1 1 Н	класс - Луч-мини
038 020 1 8 1 1 Я	класс - Луч-радиал
038 021 1 8 1 1 Я	класс - Луч
038 023 1 8 1 1 Л	класс - крейсерская яхта ORC
038 033 1 8 1 1 Н	класс - Ракета 270
038 024 1 8 1 1 Н	класс - Оптимист
038 025 1 8 1 1 Я	класс - Снайп
038 026 1 8 1 1 М	класс - Солинг
038 043 1 8 1 1 Л	класс - Микро
038 042 1 8 1 1 Я	класс - парусная доска RS:X

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022 г., регистрационный № 71373).

038 045 1 8 1 1 Н	класс - парусная доска Техно
038 028 1 8 1 1 Я	класс - парусная доска Фанборд
038 029 1 8 1 1 Я	класс - парусная доска Формула
038 030 1 8 1 1 Я	класс - радиоуправляемая яхта IOM
	класс - радиоуправляемая яхта IOR
038 031 1 8 1 1 Я	класс - радиоуправляемая яхта М
038 032 1 8 1 1 Н	класс - ЭМ-КА
038 044 1 8 1 1 Л	класс - буер DN
038 034 3 8 1 1 Я	класс - буер Ледовый оптимист
038 035 3 8 1 1 Н	класс - буер Монотип XV
038 037 1 8 1 1 Л	класс - Дальние плавания
038 038 3 8 1 1 Я	класс - Зимний виндсерфинг
038 039 1 8 1 1 Я	класс - Матчевые гонки
038 040 1 8 1 1 А	класс - Пластиковый ял
038 046 1 8 1 1 Я	класс - 29-й
038 047 1 6 1 1 Б	класс - 49-й FX
038 056 1 8 1 1 Н	класс - Накра 15 - смешанный
038 048 1 6 1 1 Я	класс - Накра 17 - микст
038 027 1 8 1 1 Я	класс - кайтбординг курс-рейс
038 049 1 8 1 1 Я	класс - кайтбординг фристайл
038 050 3 8 1 1 Я	класс - сноукайтинг курс-рейс - доска
038 051 3 8 1 1 Я	класс - сноукайтинг курс-рейс - лыжи
038 052 3 8 1 1 Л	класс - сноукайтинг фристайл - доска
038 053 3 8 1 1 М	класс - сноукайтинг фристайл - лыжи
038 062 1 8 1 1 Л	класс - сноукайтинг марафон - доска
038 063 1 8 1 1 Л	класс - сноукайтинг марафон – лыжи
038 054 1 8 1 1 Л	класс - SB20
038 055 1 8 1 1 Л	класс - J/70
038 057 1 6 1 1 Я	класс - парусная доска IQF
038 061 1 6 1 1 Л	класс - кайтбординг - Формула кайт
038 058 1 8 1 1 Я	класс - кайтбординг - пара смешанная - Формула кайт
038 059 1 6 1 1 Я	класс - 470 - смешанный
038 060 1 8 1 1 Я	класс - кайтбординг TT:R

## 1.2. Цели Программы

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

предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и

обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничено;
- на этапе высшего спортивного мастерства — не ограничено.
- *На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься парусным спортом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 11 лет, имеющие документально подтвержденный, действующий «3 юношеский спортивный разряд» и выше, медицинский допуск для прохождения Программы в соответствии с действующим законодательством, а также успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

При зачислении в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) МБУ ДО СШ № 4 МОГК самостоятельно распределяет поступающих по годам спортивной подготовки на данном этапе с учетом комплектования групп тренеров-преподавателей и в зависимости от присвоенного спортивного разряда - выполнения следующих требований, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Этапы и годы спортивной подготовки		Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-го года обучения	Выполнение 3-го юношеского спортивного разряда, 2-го юношеского спортивного разряда*
	2-го и 3-го года обучения	Выполнение 2-го юношеского спортивного разряда, 1-го юношеского спортивного разряда*
	4-го и 5-го года обучения	Выполнение 3-го спортивного разряда, 2-го спортивного разряда, 1-го спортивного разряда*

\*в соответствии с положением ЕВСК (в действующей редакции).

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже Кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

### *Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта "парусный спорт" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "парусный спорт" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

### **Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки			Группы спортивной подготовки		
Название	Период	Продолжительность этапов в годах (год)	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
НП	<i>До года</i>	1	9	12	24
	<i>Свыше года</i>	2	9	12	24
		3	9	12	24
УТ (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до трех лет)</i>	1	11	6	12
		2	11	6	12
		3	11	6	12
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше трех лет)</i>	4	11	6	12
		5	11	6	12
ССМ	<i>Совершенствование спортивного мастерства</i>	не устанавливается	14	2	4

## 2.2. Объем Программы

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

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

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что



способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

### **Объем Программы**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10-12	14-18	20
Общее количество часов в год	312	416	520-624	728-936	1040

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, а так же спортсменами в праздничные дни и при нахождении тренера - преподавателя в отпуске или командировке.

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

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности**

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

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

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

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

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

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель учебно-тренировочных занятий и включает в себя периоды основной и самостоятельной работы.

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

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается с 1 января и оканчивается 31 декабря текущего года.

## Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

-учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

-самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

-спортивные соревнования;

-контрольные мероприятия;

-инструкторская и судейская практики;

-медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки - двух часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом

специфики вида спорта "парусный спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также

на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по парусному спорту утверждается после представления тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

- Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

- наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности по виду спорта.

## Спортивные соревнования

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

Различают:

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

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

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

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов.*

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта парусный спорт;

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **Объем соревновательной деятельности**

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	4	2
Отборочные	1	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

Планирование участия спортсменов в учебно-тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18

1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток	

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

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

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

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	60 - 65	52 - 57	45- 50	27 - 37	17 - 25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	15 - 20	20 - 25	32 - 42	40 - 52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	20 - 25	22 - 27	22 - 27	20 - 25	10 - 25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	3 - 4	3 - 4	5 - 7	6 - 10
6.	Инструкторская и	0,5-1	2 - 3	3 - 4	5 - 6	5 - 7



	судейская практика (%)					
--	------------------------	--	--	--	--	--

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6
----	---	-------	-------	-------	-------	-------

В годовом учебно-тренировочном плане количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "парусный спорт" и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершен ствования спортивно го мастерств а	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		1 года	2-3года	1 года	2-3 года	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	14	18		20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3		4
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24	12-24	6-12	6-12	6-12	6-12		2-4
		1.	Общая физическая подготовка	190	220	234	282		200
2.	Специальная физическая подготовка	49	63	108	130	240	300	510	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	16	20	40	58	65	
4.	Техническая подготовка	63	94	118	138	146	188	107	
5.	Тактическая подготовка								
6.	Теоретическая подготовка	4	14	16	20	44	48	70	
7.	Психологическая подготовка								
8.	Инструкторская практика	4	10	16	20	42	49	54	
9.	Судейская практика								
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия								
11.	Восстановительные мероприятия	2	6	12	14	16	38	54	
12.	Тестирование и контроль								

Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	936	1040
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
------	---	--	----------------

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть

актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

### План антидопинговых мероприяти

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для	«Виды	Ответственный за	1-2 раза в год



	тренеров	нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

<p>мастерства</p> <p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Семинар</p>	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p>	<p>1-2 раза в год</p>
--	----------------	---	--	-----------------------

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих

Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если

Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. № 267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила). Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА. 45 В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала, обеспечивающего их подготовку.

Спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они употребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.
- Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

- знание и соблюдение Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Общероссийские спортивные федерации несут ответственность за:

- своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;

- предоставление РУСАДА в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации для формирования регистрируемого пула тестирования;
- уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;
- содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допингконтроля;
- применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов;
- информирование о примененных санкциях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;
- получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с учебно-тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по парусному спорту. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебно-тренировочного процесса. Включать эту работу в учебно-

тренировочный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Необходимо планировать участие спортсменов учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными Федерациями парусного спорта.

Судейскую подготовку необходимо начинать с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по парусному спорту различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по парусному спорту. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. В учебно-тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы. В группах совершенствования спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней. Инструкторская подготовка спортсменов так же должна начинаться на учебно-тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по парусному спорту. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получают из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов. На учебно-тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи учащимся

групп начальной подготовки в освоении техники, помощи при подготовке учащихся групп начальной подготовки к соревнованиям (подготовка лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи учащимся групп начальной подготовки при обустройстве лагеря (при проведении УТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее.

Распределением этих обязанностей занимается тренер-преподаватель, исходя из личных качеств спортсмена. В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах на учебно-тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по парусному спорту. В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести учебно-тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

### **План инструкторской и судейской практики**

№ п/	Наименование материала	Этапы спортивной подготовки	Период проведения
<b>Инструкторская (тренерская) практика</b>			
1.	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации и проведению учебно-тренировочных занятий.	НП, УТ, ССМ	Весь период
2.	Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапов подготовки.	Согласно годовому плану по этапам спортивной подготовки	Весь период
3.	Овладение принятой в виде спорта терминологией, проведения упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.	НП, УТ, ССМ	Весь период
4.	Овладение основами построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части.	НП, УТ, ССМ	Весь период



5.	Развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.	НП, УТ, ССМ	Весь период
6.	Научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.	УТ, ССМ	Весь период
7.	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	УТ, ССМ	Весь период
8.	Самостоятельно составлять конспект занятия, комплексы тренировочных упражнений для разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах на этапах подготовки.	ССМ	Весь период
<b>Судейская практика</b>			
9.	Теоретические занятия по организации и проведению соревнований.	НП, УТ, ССМ	Весь период
10.	Теоретические занятия по изучению правил соревнований по парусному спорту	НП, УТ, ССМ	Весь период
11.	Практическое участие в соревнованиях с выполнением отдельных судейских обязанностей.	НП, УТ, ССМ	Весь период
12.	Теневое судейство на соревнованиях.	УТ, ССМ	Весь период
13.	Судейство на соревнованиях муниципального уровня.	УТ, ССМ	Весь период
14.	Сдача зачета по организации соревнований и правилам соревнований по виду спорта.	УТ, ССМ	Весь период

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный учебно-тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;

- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей обучающихся.

При нерационально построенном учебно-тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

*Медико-биологические средства* восстановления:

- Рациональное питание.

Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа спортсмена характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

*Физические факторы.*

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее

доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после учебно-тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

#### *Массаж.*

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы

поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основным приемом - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

### **План применения восстановительных средств и мероприятий**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки,	Упражнения на растяжения	3 мин
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание

	предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Психорегуляция мобилизирующей направленности	Массажным полотенцем подогретым пихтовым маслом
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизирующей направленности	3 мин.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный.	8-10 мин.
Через 2 - 4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8-10 мин.
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый.	5-10 мин.
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
		Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка.
		Психорегуляция.	После восстановительной тренировки
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течении	Восстановительные тренировки ежедневно.

	циклу тренировок, профилактика переутомления.	нескольких дней.	
		Сауна.	1 раз в 3-5 дней.
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

### 3. Система контроля

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

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

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать качество учебно-тренировочного процесса. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

В практике спорта принято выделять 3 вида контроля:

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

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.



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

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от этапа многолетней подготовки и задач управления учебно-тренировочным процессом комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, средств и методов наблюдений за спортсменами, уровнем тренировочных нагрузок и особенностями соревновательной деятельности.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), техникотактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер-преподаватель обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля. Подсистемой педагогического контроля является биомеханический контроль техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

Медико-биологический контроль включает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учетом реакции его организма на различные, в том числе экстремальные тестирующие нагрузки.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Организационно-методические положения комплексного контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов основываются на следующих принципиальных установках:

- унификация методов контроля с учетом преемственности с высшим спортивным мастерством;

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов, а так же оценку состояния здоровья;
- ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития;
- специфичность методов исследования в зависимости от характерных черт вида спорта и конкретной специализации;
- включение в систему контроля как показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, так и отражающих уровень специальной подготовленности юных спортсменов;
- учет предельных возможностей развития отдельных физических качеств и специальных способностей в наиболее благоприятные для этого этапы возрастного развития юных спортсменов;
- опора на объективные показатели адаптивных реакций организма юных спортсменов;
- применение наиболее информативных и необременительных для спортсменов методик исследования;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а так же результатов контрольных и основных соревнований для оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов;
- рациональный подбор методов исследования для различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), а так же для углубленного медицинского обследования.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции учебно-тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов по общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт.

### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «парусный спорт»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «парусный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;

изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **3.2. Оценка результатов освоения программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, промежуточная аттестация проводится в течение года для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Мальчики: девочки:

- 1) поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз);
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- 3) бег на 1000 м (мин.);
- 4) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз);
- 5) прыжок в длину с места (см);
- 6) приседания за 15 с (количество раз);
- 7) плавание 50 м (мин, с);
- 8) поднятие туловища из положения лежа на спине (за 20 с) (количество раз);
- 9) подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).

***Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).***

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Мальчики: девочки:

- 1) бег на 2000 м (мин,с);
- 2) подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
- 4) поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз);
- 5) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз);
- 6) приседания за 15 с (количество раз);
- 7) плавание 400 м (мин, с).

***Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства.***

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

Юноши: девушки:

- 1) бег на 2000 м (мин,с);
- 2) подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);

- 4) поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз);
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с) (количество раз);
- 6) плавание 400 м (мин, с).

Правила проведения тестирования интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования ;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения серии этических и нравственных задач;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "парусный спорт" и включают:

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
"парусный спорт"**

N п/п	Упражнения	Единица измерени	Норматив ПП-1		Норматив НП-2		Норматив НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			6,10	6,30	6,0	6,20	5,50	6,20
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количес во раз	не менее		не менее		не менее	
			2	-	3	-	3	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес во раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	12	6	13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	135	125	140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количес во раз	не менее		не менее		не менее	
			27	24	30	26	32	27
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количес во раз	не менее		не менее		не менее	
			-	7	-	8	-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Приседания (за 15 с)	количес во раз	не менее		не менее		не менее	
			12	10	13	11	15	13
2.2.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени		без учета времени	
2.3.		количес во раз	не менее		не менее		не менее	
			5	5	6	6	7	7

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-  
тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта "парусный спорт"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ -1 года		Норматив УТЭ -2 года		Норматив УТЭ -3 года		Норматив УТЭ -4 года		Норматив УТЭ -5 года	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 2000 м	мин,с	не более		не более		не более		не более		не более	
			10.20	12.10	10.10	12.00	10.00	11.50	9.50	11.40	9.40	11.30
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			4	-	6	-	8	-	9	-	10	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	9	22	11	26	12	28	13	32	14
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			36	30	38	32	40	36	43	38	47	40
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	11	-		-	12	-	13	-	14



2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			12	10	14	12	16	14	18	16	20	18
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени	
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Спортивные разряды		3 юн. – 2 юн.		2. юн – 1 юн.		2. юн – 1 юн.		III – II, II – I р-д		III – II, II – I р-д	

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "парусный спорт"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			–	9,50
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

### 4. Рабочая программа по виду спорту (спортивной дисциплине)

Программа спортивной подготовки призвана формировать у спортсменов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой программы нужно ориентироваться на решение многих задач, таких как:

- укрепления здоровья, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- получение навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- достижение спортсменами спортивных успехов, соответствующих их способностям;

- формирование личностных качеств, спортсменов, их поведения в соответствии с общественными нормами, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов для участия в соревнованиях.

Участие в соревнованиях помогает спортсменам совершенствоваться в мастерстве. Однако *реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей*. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки спортсменов. В парусном спорте индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от спортсмена больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку спортсмена необходимо вести в условиях *формирования перспективного спортивно-технического мастерства*. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у занимающегося парусным спортом в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности занимающегося парусным спортом, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать к каждому спортсмену индивидуально с учетом его состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать спортсменов к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение,

вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частные паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда спортсмены упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов.

Овладение навыками парусного спорта успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом подготовка двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

В подготовке спортсменов по парусному спорту следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической, технической и тактической подготовок в многолетнем тренировочном процессе.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития спортсменов, возрастных стимулов и интересов.

- в возрасте 10 лет спортсмены проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях со спортсменами этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т.п. Со спортсменами в этом возрасте, тренеру рекомендуется использовать метод индивидуального подхода к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для достижения результатов, наиболее

тяжело переносится занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-16 лет спортсменов интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

##### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

- На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

- Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям парусным спортом в повседневной жизни. Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по парусному спорту.

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «парусный спорт»;

- Формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «парусный спорт»;

- Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «класс-Кадет», «класс-Оптимист», «класс-парусная доска Техно», «класс-буер ледовый оптимист».

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение технико-тактическим планом.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение нормативных требований (итоговой аттестации).

Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «парусный спорт»;

Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «парусный спорт»;

Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

Укрепление здоровья.

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на этапе углубленной специализации. Основным принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства — специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей занимающегося парусным спортом.

Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

Сохранение здоровья.

### **СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ РАЗМИНКА**

Разминка в парусном спорте, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего — это профилактика травм, т.е. когда

спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка - это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

Разминку можно разделить на три основные части.

1-я часть — разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2-я часть - беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, крестный шаг, бег с захлестыванием голени. Бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств спортсменов.

Ускорение может быть трех видов:

- а) простое ускорение на определенную дистанцию;
- б) ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение - ускорение с использованием элементов на координацию.

1 часть разминки

Разминка начинается с «потягивания», при этом разминаются следующие мышцы.

Мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей:

- верхние пучки трапециевидной мышцы;
- мышца - подниматель лопатки;
- ромбовидные мышцы;
- грудино-ключично-сосцевидные мышцы;
- мышцы - подниматели ребер;
- трапециевидные мышцы;

Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба:

- задние зубчатые мышцы, верхние и нижние;
- пластырные мышцы шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- остистые мышцы;
- длиннейшие мышцы;

- подвздошно-реберные мышцы;
- подостные мышцы;
- надостные мышцы;
- широчайшие мышцы спины;
- большие грудные мышцы.

Мышцы сопровождающие движения нижних конечностей:

- трехглавые мышцы голени;
- подошвенная мышца;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинная и короткая малоберцовая мышца;
- прямая мышца бедра;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- портняжная мышца;
- мышца - натягиватель широкой фасции.

Мышцы, сопровождающие вращение головой:

- подкожная мышца шеи;
- передняя лестничная мышца;
- задняя лестничная мышца;
- средняя лестничная мышца;
- длинная мышца шеи и головы;
- передняя прямая мышца головы, а также мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости:

лопаточно-подъязычная мышца; грудино-подъязычная мышца; двубрюшная мышца.

Мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо:

- трапециевидные мышцы;
- задние зубчатые мышцы, верхняя и нижняя;
- пластырная мышца шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- грудино-ключично-сосцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- мышца - подниматель лопатки при закреплённой лопатке;



- квадратная мышца поясницы;
- межреберные мышцы;
- мышцы между поперечными отростками.

Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»

- грудино-ключично-сосцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- верхняя часть трапециевидной мышцы;
- наружная косая мышца живота;
- мышцы - вращатели. Мышцы, сопровождающие упражнение «растяжка

ног»: при вертикальном растягивании:

- подвздошно-поясничная мышца;
  - портняжная;
  - мышца - натягиватель широкой фасции;
  - гребешковая;
  - прямая мышца бедра;
  - большая ягодичная;
  - двуглавая мышца бедра;
  - полусухожильная мышца;
  - полуперепончатая мышца;
  - большая приводящая мышца;
  - нежная мышца;
  - подколенная мышца;
  - икроножная мышца;
  - подошвенная мышца;
  - четырехглавая мышца голени;
  - передняя большеберцовая мышца;
  - длинная, короткая малоберцовая мышца; при горизонтальном
- растягивании:

- средняя ягодичная мышца;
- малая ягодичная мышца;
- грушевидная мышца;
- внутренняя запирательная мышца;
- мышцы-близнецы;
- мышца - натягиватель широкой фасции;
- гребешковая мышца;

- длинная приводящая мышца;
- короткая приводящая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца.

## 2 часть разминки

При беге сокращаются следующие мышцы:

- прямая мышца бедра;
- портняжная мышца;
- натягиватель широкой фасции;
- подвздошно - поясничная мышца; - задние мышцы тазобедренного сустава;
- большая ягодичная мышца.

При беге работают те же основные мышечные группы, что и при ходьбе, но эта работа является гораздо более напряженной:

- гребешковая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца бедра;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинный сгибатель большого пальца;
- длинный сгибатель пальцев;
- длинная, короткая малоберцовые мышцы;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель пальцев;
- длинный разгибатель большого пальца.

Так как при беге работают и руки, то задействованы следующие мышцы рук:

- передняя часть дельтовидной мышцы;
- большая грудная мышца;
- клювоплечевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- задняя часть дельтовидной мышцы;

- широчайшая мышца спины;
- подостная мышца;
- малая круглая мышца;
- большая круглая мышца.

Разминка должна занимать 8-9% от общего тренировочного времени, что составляет от 10-15 минут до 20-25 минут. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее нагруженные в данной тренировке.

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке ***на учебно-тренировочном этапе (этапе начальной специализации)*** необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий».

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Для повышения функциональных возможностей организма используют не только комплексы общей физической подготовки, но и занятия другими видами спорта способствующими повышению гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*** для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений. Рекомендуются спортивные игры - баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

**На этапе спортивного совершенствования** продолжается работа по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки:

- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, которые способствуют развитию подвижности в суставах и растягиванию мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, плавание, лыжи, лёгкая атлетика - бег, прыжки, спортивная гимнастика).

#### ***Специальная Физическая подготовка***

Для развития специальных физических качеств (игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в парусном спорте мышц туловища, ног, рук.

***Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:***

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- много скоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег крестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;

- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация гребли без весла, с веслом и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре в гребном спорте;

На учебно-тренировочном этапе необходимо развивать специальные физические качества, необходимые спортсменам для достижения высоких результатов в избранном виде спорта:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для повышения игровой ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

**На этапе спортивного совершенствования** основной задачей специальной физической подготовки является воспитание силовых способностей.

Специальная физическая подготовки должна способствовать максимальной реализации технических возможностей. Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров
- челночный бег 5x10. метров, 5x15 метров;

- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

### *Техническая подготовка.*

Изучение материально – технической базы, теория судостроения, устройство двигателей внутреннего сгорания, системы безопасности спортивных судов, гребные винты, системы управления двигателем.

Обучение и тренировка вождению спортивных судов.

В содержание темы преобладающим является практическое обучение вождению судов в упрощённых условиях. Выполнение технических приёмов запуска двигателя.

Отход от причала. Выполнение команд: осмотрись, заводи, оттолкнуть нос, осмотреть борт, малый вперёд. Подход к причалу. Выполнение команд: подойти к причалу, малый ход, стоп, кранцы, глуши мотор, выходи.

#### Движение прямым курсом

Отработка этого упражнения включает в себя следующие элементы: выбор посадки во время движения по прямой, выбор правильной центровки корпуса во время движения по прямой, отработка регулировки мотора по приборам, выбор кратчайшего пути. Отработка поворотов. Подготовка к старту.

#### Прохождение предстартовой зоны.

Изучение техники и тактики маневрирования в предстартовой зоне. Взятие старта. Обучение технике и тактике взятия старта группового с места и сходу. Обгон. Обучение правильному выполнению обгона в условиях соревнований. Финиш. Выполнение правильного ухода во внутрь дистанции и подход к месту стоянки. В результате прохождения этого раздела выявляются склонности занимающихся к специализации в том или ином классе судов.

## *Тактическая подготовка*

### **Техника управления**

#### **Группы начальной подготовки.**

##### ***На берегу.***

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

##### ***На свободной воде.***

*Посадка - основные позиции.* Правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; на двойках - правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра. Хожение курсом галфвинд между двумя буйками. То же - "змейкой", чередуя приведения и уваливания. Приведения до левентика и уваливания до галфвинда. Прием приведения - с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена и т. п. - с последующим уваливанием до курса галфвинд.

*Прием - уваливание* - с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бак штаг- с одновременной работой шкотами, подбором швертас 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 фор-девинда, 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 галси набором хода.

*Подход с подветра* - подойти так чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться. То же – с наветра - подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно на ветру от буйка, сдрейфовывая на него. Подход к буйку кормой - выйти на ветер от буйка, вынести парус (паруса) наветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской.

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

*Комплексный прием- ведение лодки по передней шкаторине* (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 к 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 шкаторинработа с оттяжкой гика): на двойках – подъем спинакера, действия рулевого и шкотового по выбору посадки, согласованные действия по совместному управлению спинакером, и ведению лодки со спинакером.

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

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



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

## **Группы 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 откренивание, 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 условий (силы ветра, состояния поверхности воды и т.п.); на двойках - отработка взаимодействия членов экипажа; освоение техники поворота оверштаг "перекатом".

*Дополнительно* выполнение приема поворот оверштаг в усложненных условиях (без использования ремней откренивания или трапеции на двойках);

выполнение поворотов оверштаг сериями по 3-12 поворотов подряд (в зависимости от класса яхт); выполнение поворота оверштаг из неудобной исходной позиции с курса галфвинд или крутой бакштаг - с задачей максимального сохранения скорости, или с задачей максимального сохранения местоположения (удержания "в точке"); выполнение поворотов оверштаг синхронно - в ларах, тройках.

### ***На полных курсах***

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

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

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

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

*Дополнительно* - обмен функциями; выполнение поворота сериями по 2 - 4 фордевинда за один раз с обязательным выполнением всех положенных действий и фиксацией спинакера на галсе.

### ***На тренировочной дистанции***

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

*Маневр - огибание знака с острого курса на полный* (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн. с поворотом на правый галс, далее с выходом из этой точки на знак одним галсом: расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода - с одновременным потравливанием шкотов, подборанием шверта. работой оттяжками: то же - на двойках - с постановкой спинакера: отработка техники: выход на верхний знак, включая приемы и элементы.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Тактика гонок**

### ***Группы начальной подготовки***

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

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

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

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

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

*Огибание знака с полного курса на острый* - борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролируемую позицию непосредственно после огибания знака; тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.

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

### ***Группы 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 - правым галсом ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего, наружного стартовых знаков, с середины стартовой линии); старты левым галсом у наружного знака стартовой линии; то же - с середины линии;

- старты в большом флоте - оценка стартовой линии (длина, угол к ветру, оценка наиболее вероятного места скопления флота; тактические действия

после сигнала "подготовительный", тактическая борьба за выбранную позицию - техника удержания яхты ("стояния") в точке: техника движений вперед-назад, техника дрейфа;

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

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

Сноска-примечание:

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

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

#### После стартовая ситуация

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

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

#### Лавировка

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

*Тактика ветровая* - обработка заходов, тактика прохождения дистанции при 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).*

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

*Тактика.*

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

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

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

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

*Тактика:*

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

- в большом флоте: особенности прохождения бакштагов в тесном взаимодействии с большим числом лодок выбор оптимального курса, борьба за внутреннюю позицию, уход от дуэльной борьбы приемы нападения на

ближайшие лодки; тактика огибания знака с полного курса на полный в зависимости от внутренней или наружной позиции, особенностей следующего полного курса; тактические действия по расчистке оперативного пространства непосредственно после огибания знака; особенности тактики при неравновесных участках полного курса, например, до знака - полный бейдевинд-галфвинд, после знака полный бакштаг-фордевинд.

#### Тактика прохождения курса фордевинд

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

#### *Тактика:*

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

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

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

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

#### *Тактика:*

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

- в большом флоте: действия экипажа при подходе к знаку "изнутри" дистанции, действия внутренней яхты по защите своей позиции и оптимальному огибанию знака; действия "серединной" яхты, имеющей две -

три яхты снаружи и одну-две - внутри; действия яхты при подходе к знаку позади (или снаружи) группы яхт - отставание с целью пройти знак вплотную с последующим поворотом на правый галс; "сваливание" с целью ухода от ветровой тени парада яхт левого галса непосредственно после огибания знака.

#### Вторая (третья, финишная) лавировка

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

#### *Тактика:*

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

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

#### Финиш

Расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции - тактическая борьба с выходом на наружный знак линии; использование правил при финишах у судейского судна; финиши левым галсом в середине линии; "бросок" на финишную линию с приведением до левентика; финиши у наружного знака линии с выходом на финиш "из-за угла" левым галсом и использованием внутренней позиции.

### **Настройка спортивной яхты**

#### *Настройка яхты как вид подготовки*

Настройка современных яхт осуществляется преимущественно на воде и является необходимым видом специальной подготовки. Умение выжать из системы "яхта - вооружение" максимальные скорости основывается не только на теоретической грамотности гонщика, но в не меньшей степени и на владении им техникой управления, 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.

### **Практические методы настройки**

#### Группы начальной подготовки

*Индивидуальные упражнения.* Практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подборании, 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 сравнением полученного результата

#### Группы тренировочные и выше

*Индивидуальные упражнения.* Практическое усвоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с ветровыми особенностями, характером волны, настройка рангоута в соответствии с особенностями паруса, конкретными гидро-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.

### **Практические методы настройки**

#### Группы начальной подготовки

*Индивидуальные упражнения.* Практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подборании, 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 сравнением полученного результата

#### Группы тренировочные и выше

*Индивидуальные упражнения.* Практическое усвоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с ветровыми особенностями, характером волны, настройка рангоута в соответствии с

особенностями паруса, конкретными гидро-метеорологическими 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.

### ***Психологическая подготовка***

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое

место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

На тренировочном этапе главная цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

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

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или специалистом владеющим аутотренингом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсмена. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером.

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

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

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

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной

психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно психологического восстановления спортсменов. В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психологической регуляции спортсменов.

В соревновательный период в ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к успеху оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает последовательность изучения тем по каждому году этапов спортивной подготовки и включает в себя теоретические темы подготовки, которые представлены в таблице.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/240		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 10/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая	≈ 10/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте.

	культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 10/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 10/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 10/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 10/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 10/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 10/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 10/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный	<b>Всего на учебно-тренировочном</b>	≈ <b>260/520</b>		

этап (этап спортивной специализации)	<b>этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 21/45	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Единая всесоюзная спортивная классификация	≈ 21/45	октябрь	Задачи спортивной классификации. Спортивные звания и разряды. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Разрядные значки и зачётные классификационные книжки.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 21/45	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 21/45	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 21/45	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 21/45	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 21/45	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 21/45	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 21/45	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
...	...	...	...	

Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	$\approx 1200$		
	Состояние современного спорта	$\approx 200$	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Краткий обзор развития парусного спорта в РФ.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	$\approx 200$	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 200$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	$\approx 200$	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 200$	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 200$	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Парусный спорт - вид спорта, который тренирует скорость движения на спортивных судах с проявлением силовых качеств выносливости и развивает способность точно согласовывать работу в гонке с дыханием и координацией. Поэтому занятия парусным спортом включают в себя не только развитие мускулатуры, но и к улучшению работы органов дыхания, сердца и сосудов, а так же формирует навыки общения с технической составляющей гонок.

Программа спортивной подготовки призвана формировать у спортсменов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой программы нужно ориентироваться на решение многих задач, таких как:

- укрепления здоровья, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- получение навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- достижение спортсменами спортивных успехов, соответствующих их способностям;
- формирование личностных качеств, спортсменов, их поведения в соответствии с общественными нормами, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов для участия в соревнованиях.

Участие в соревнованиях помогает спортсменам совершенствоваться в мастерстве. Однако *реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей*. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки спортсменов. В парусном спорте индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от спортсмена больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку спортсмена необходимо вести в условиях *формирования перспективного спортивно-технического мастерства*. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у занимающегося парусным спортом в



будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности занимающегося парусным спортом, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать к каждому спортсмену индивидуально с учетом его состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать спортсменов к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда спортсмены упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов.

Овладение навыками парусного спорта успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом подготовка двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

В подготовке спортсменов по парусному спорту следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их

постепенное сочетание в одно движение). Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической, технической и тактической подготовок в многолетнем тренировочном процессе.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития спортсменов, возрастных стимулов и интересов.

- в возрасте 10 лет спортсмены проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях со спортсменами этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи, с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т.п.. Со спортсменами в этом возрасте, тренеру рекомендуется использовать метод индивидуального подхода к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для достижения результатов, наиболее тяжело переносятся занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-16 лет спортсменов интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

## **6. Условия реализации программы**

### **6.1. Материально-технические условия реализации**

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

инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1
2	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок	штук	10
3	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	3
4	Круг спасательный	штук	6
5	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1
6	Рация	комплект	10
7	Горн пневматический	штук	1
8	Спортивная парусная доска	штук	12

9	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 6 м <sup>2</sup> )	штук	12
10	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12
11	Трос спасательный	метр	200
12	Флаги международного свода сигналов	Комплект	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	1	5	1	5	1	5
2.	Костюм непромокаемый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Куртка непромокаемая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
4.	Неопреновые сапоги	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Неопреновый костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
6.	Перчатки яхтенные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
8.	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
9.	Шорты откровенные неопреновые для рулевых парусных судов	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3

	(одиночек)										
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				До года		Свыше года					
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Парус	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1
2.	Плавник	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	2
3.	Рангоут	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1
4.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 22 м <sup>2</sup> )	штук	на обучающегося	-	-	-	-	0,5	5	0,75	5
5.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса свыше 22 м <sup>2</sup> )	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	0,75	5
6.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 10 м <sup>2</sup> )	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	1-	-	-	-
7.	Такелаж	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,55	2	0,75	2

## **6.2. Кадровые условия реализации**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации**

Информационно-методическое обеспечение Программы включает в себя: список литературных источников, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и лицами, проходящими спортивную подготовку.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>).
3. Официальный сайт Федерации парусного спорта России (<http://www.https://rusyf.ru/> ).
4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>).
5. Википедия — свободная энциклопедия (<https://ru.wikipedia.org>).

#### **Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку:**

6. Томилин К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Научно-методическое пособие в 2-х частях 2008 год.
7. Ивар Дедекам. Настройка парусов и такелажа. 2007 год.
8. Издательство: "АЯКС-ПРЕСС", 2011г. Серия: Азбука Яхтинга "Парус – это просто!"
9. Билл Гладстоун «Настройка гоночной яхты»
10. Фил Слэтер «Гонки «Оптимистов» Издательство «Аякс-пресс»
11. Программы подготовки рулевых и капитанов парусных яхт Маслов А.О.