

**Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию  
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга  
«Балтийский берег»**

**Специализированная детско-юношеская спортивная школа**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
СДЮСШ  
Протокол № 1  
от 31.08.2022

**РАССМОТРЕНО**

Научно-методическим  
советом  
Протокол № 1  
от 30.08.2022

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом  
ГБОУ «Балтийский берег»  
№ 678 от 31.08.2022

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа  
**«Парусный спорт»**  
Возраст обучающихся 9-18 лет  
Срок реализации 8 лет

**Автор-составитель:**

Куликов Владимир Семенович,  
тренер-преподаватель

г. Санкт-Петербург  
2008  
(новая редакция 2022 г)

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Парусный спорт» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе парусного спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Парусный спорт воспитывает, дисциплинирует, укрепляет здоровье, учит, невзирая на трудности, добиваться поставленных задач и намеченных целей. Поэтому приобщаться к нему лучше с раннего возраста. Занятия парусным спортом помогают в борьбе со стихией побеждать собственный страх и упорно идти к результату. Парусный спорт, объединяющий прикладные и спортивные элементы, превосходное средство для воспитания здорового, физически крепкого, творчески устремленного поколения.

История судостроения и судоходства насчитывает более шести тысяч лет. При плавании по рекам парус играл вспомогательную роль, но когда суда вышли в открытый океан, основным двигателем стал парус. Для многих народов судоходство было не только необходимостью, но и развлечением. Но лишь в конце XV века сформировалась особая ветвь парусного мореплавания со специальными судами – яхтами, предназначенными для состязаний или для плавания ради удовольствия. За 400 лет своего существования парусный спорт развился в 4 основных формы использования яхт: прогулочный яхтинг; дальние плавания; спортивные регаты; океанские марафоны.

В России создателем флота и морского судостроения стал Петр I. Он понимал, что в земледельческой и сухопутной России, не имеющей морских традиций, необходимы специальные меры, чтобы направить внимание российского общества к морю. В 1718 г. Он учредил "Потомственный Невский флот". В него вошла 141 яхта, принадлежавшая петербургским дворянам. "Потомственный Невский флот" не был добровольным объединением. После смерти Петра I в 1725 г. гребные и парусные яхты активно использовались для прогулок по Неве, каналам и сообщения с дачами на Финском заливе. Работала "Партикулярная верфь". Парусные гонки были включены в программу Олимпийских игр в 1900 г. (II Олимпиада, Париж). Организаторы III Олимпийских игр в 1904 г. в Сент-Луисе отказались от проведения парусных гонок. В 1904 г. были выработаны первые общие гоночные правила для Германии, Англии и Франции, а через три года в Лондоне состоялась международная конференция, на которой был образован Международный союз парусного спорта (ИЯРУ). Эффект от создания своей международной организации яхтсмены ощутили уже на Играх 1908 г. Прежде всего он проявился в том, что были установлены четкие правила гонок, введен регламент соревнований, определены классы яхт, имеющих право участвовать в гонках.

Российские яхтсмены впервые приняли участие в Третьих Олимпийских Играх 1912 года, в Стокгольме, где завоевали бронзовые медали. Начиная с 1952 года, сборная команда СССР, а затем России (с 1992 года) регулярно участвует в Олимпиадах. Всего российскими яхтсменами – олимпийцами завоевано 28 медалей, из которых 7 высшего достоинства

Легенда советского/российского парусного спорта Валентин Манкин - единственный в мире яхтсмен, завоевавший золотые олимпийские медали в трёх различных классах: «Финн», «Темпест» и «Звёздный» (1972, 1976 и 1980гг.). На данный момент в России нет спортсменов высших спортивных достижений способных создать серьезную конкуренцию на мировой арене.

Программа «Парусный спорт» для СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег» составлена в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.); с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации» ст.12, ст.47, ст.75, ст.13 п. 1,5,6, ст. 14 п. 1,5,6, ст.15, ст.16, и Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта к срокам обучения по этим программам, утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 23.09.2021 № 728 "Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта", Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р), прика-

зом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (в ред. от 21.03.2022) «Об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20, а также на основании Приказа Министерства спорта РФ от 16.04.2018 № 346 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

### **1.1. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

Программа представляет собой гибкую структуру, рассчитанную на получение комплекса специальных знаний: управление и устройство судна, навигации, лоции, психологической подготовки, физическая и медицинская подготовка, экология, плавание. Развивает прикладные навыки, которые позволяют в дальнейшем использовать их в различных жизненных ситуациях, а для многих умение и знания полученные в парусном спорте определяют выбор профессии.

Данная программа рассчитана на широкий возрастной диапазон занимающихся 9 – 17 лет, так как парусный спорт один из не многих видов спорта в котором обучающимся представляется возможность быть в амплуа различных членов команды парусной яхты, а это дает возможность избежать ранней специализации.

Большинство из пришедших заниматься в начале сезона остаются в школе надолго. А участие в регатах – это самый лучший способ проверить себя и научиться ходить под парусом в настоящей, «боевой» обстановке. Полученные во время занятий парусным спортом умения и навыки спортсмены с удовольствием демонстрируют родителям и друзьям. Чем чаще спортсменов будет участвовать в регатах, тем больше он полюбит этот непростой, но очень красивый вид спорта.

Программа содержит два уровня сложности:

- базовый уровень сложности
- углубленный уровень сложности

Организация тренировочных занятий по программе осуществляется по этапам, наименование которых в различных нормативных документах может варьироваться.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя этапы:

Этап начальной подготовки (базовый уровень) продолжительностью 3 года. Подготовка проводится на яхтах класса «Оптимист», Зум – 8», Фанбот, Парусная доска ДНК, Пилотажный Кайт, Кайт.

Учебно-тренировочный этап (углубленный уровень) продолжительностью 5 лет. Подготовка проводится на яхтах класса «Оптимист», Зум – 8», Луч, Лазер, 420, 470, 29 ег, 49 ег, Парусная доска ДНК, RSX, Кайт.

### **1.2. Цель и задачи программы:**

**Целью** программы является формирование у обучающихся положительного отношения к занятиям парусным спортом, развитие и саморазвитие ученика с учетом индивидуальных особенностей каждого. Программа позволит подготовить высококвалифицированных спортсменов для национальных юниорских и юношеских сборных команд России и СПб, сформировать спортивный резерв страны.

**Основными задачами** являются:

### **1. Начальный этап подготовки (базовый уровень) :**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям парусным спортом;
- укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- обучение плаванию и сдача нормативов по ОФП;
- воспитание морально-этических, волевых качеств, патриотизма, дружбы, чувства преданности своему коллективу, команде, Родине;
- привитие основ морской культуры в духе традиций российского флота;
- освоение элементов теории парусного спорта, изучение и сдача нормативов по правилам безопасности;
- развитие трудовых навыков, простейших приемов по ремонту лодок и уходу за ними;
- освоение навыков управления парусным судном в несложных условиях на швертботах-одиночках и двойках.

### **2. Учебно-тренировочный этап подготовки (углубленный уровень):**

- систематическое посещение тренировок и теоретических занятий;
- освоение и совершенствование основных приемов управления парусным судном в различных погодных условиях;
- освоение и сдача норматива по правилам оказания помощи терпящим бедствие на воде;
- прохождение курса теории и сдача контрольных тестов на права рулевого 3-го или 2-го класса;
- участие в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивного юношеского разряда;
- формирование специализированных физических качеств на базе общей физической подготовки.

### **1.3. Отличительные особенности программы «ПАРУСНЫЙ СПОРТ» СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»**

Программный материал объединен в целостную систему предпрофессиональной подготовки. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, который включает в себя большой спектр освоения знаний и умений. Программой обеспечивается преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

### **1.4. Возраст обучающихся, комплектование групп и сроки реализации программы**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на различных этапах спортивной подготовки (Таблица 1).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальная подготовка (базовый уровень)	3	До года	9	15 – 30
		Свыше года		14 – 30
Учебно-тренировочный (углубленный уровень)	5	До двух лет	11	8 – 13
		Свыше двух лет		6 – 11

Возраст обучающихся от 9 до 18 лет, программа рассчитана на 8 лет обучения.

Учебные группы комплектуют с учётом возраста, физической и спортивной подготовленности. Комплектование групп проводится в начале учебного года (сентябрь - октябрь). К занятиям допускаются мальчики и девочки, имеющие допуск врачебно-физкультурного диспансера или поликлиники по месту жительства.

В учебно-тренировочные группы, по решению тренерского совета, могут зачисляться обучающиеся, не выполнившие разрядные нормы для зачисления на следующий этап, по объективным причинам:

- перенос или отмена соревнований
- недостаток финансирования
- понижение статуса соревнований
- недостаточное количество участников для присвоения разрядов по нормам ЕВСК.

Все поступающие обязаны представить следующие документы:

- заявление о приеме;
- разрешение родителей;
- справку о здоровье;
- копию свидетельства о рождении.

Этап начальной подготовки.

На **этап начальной подготовки** зачисляются желающие заниматься парусным спортом, прошедшие вступительное тестирование и не имеющие медицинских противопоказаний.

Условиями перевода на следующий этап подготовки являются:

- освоение элементарных приемов управления парусным судном;
- сдача нормативов по ОФП и специальных нормативов по плаванию (плавание в спорт одежде и спас жилете).

**Учебно-тренировочный этап подготовки.** На этап зачисляются:

- успешно прошедшие курс начальной подготовки;
- проявившие специальные способности к занятиям парусным спортом;
- выполнившие юношеский разряд;
- практически здоровые и не имеющие противопоказаний (по результатам углубленного медицинского обследования).

## 1.5. Формы и режим занятий

Тренировочный год, состоит из двух тесно взаимосвязанных периодов: межсезонного и летнего (навигационного).

Межсезонный период проходит с середины октября по май.

Навигационный период: с мая по середину октября.

В процессе обучения юные спортсмены должны овладеть необходимыми знаниями и практическими навыками управления парусным судном, необходимыми для совершенствования в избранной спортивной специальности. Все занятия делятся на теоретические и практические.

**Теоретические занятия.** На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания, как для успешного освоения спортивной специальности, так и обязательные для гармоничного развития личности. К ним относятся широкие сведения общекультурного и исторического характера, знакомство с традициями, морской культурой, правилами безопасности и т.п.

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

По характеру практические занятия можно условно разделить на основные и дополнительные. К первым относятся спортивные тренировки на воде (СП), а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП). Ко вторым относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП), практические занятия по работе с материальной частью, психотренинг (идеомоторные тренировки, аутотренинг).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица 2).

Таблица 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки (базовый уровень)		Тренировочный этап (углубленный уровень)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	4	6
Общее количество тренировок в год	104-156	156-208	208	312
Общее количество часов в год	276	414	552	828

### **Организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Реализация программы возможна с использованием дистанционного обучения.

Дистанционное обучение может включать в себя:

- проведения тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;
- самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;
- просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;
- теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей программы тренера-преподавателя.

Занятия могут быть организованы в форме: чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе тренеры используют приложение Skype, видеоконференции Zoom, Google Classroom.

Веб-занятий – дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет. Для данной формы занятий тренерами используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры WhatsApp, по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

- Журнал учета посещаемости занятий.
- видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;
- проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п.);
- ведение дневника спортсмена (Приложение №8);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом (Приложение №9), разработанным в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя, на каждую группу.

При реализации программы с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера-преподавателя (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающихся.

## 1.6. Ожидаемые результаты и способы их проверки

*Группы начальной учебной подготовки 1,2,3 год обучения (ожидаемый результат) (базовый уровень 1,2,3 год обучения)*

- Укрепление психического и физического здоровья, коррекция психоэмоциональных особенностей обучающихся;
- Формирование мотивации, направленной на общение и на результат занятий
- Развитие по преимуществу координационных способностей и гибкости
- Раскрытие природного потенциала нервной системы обучающихся к овладению техникой двигательных действий
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, самостоятельности, ответственности
- Выполнение контрольно-переводных нормативов (приложение 4).

*Группы УТ - 1-2(ожидаемый результат) (углубленный уровень 1,2 год обучения)*

- Формирование основ спортивной культуры и здорового образа жизни
- Закрепление мотивации, направленной на общение и на результат занятий
- Развитие по преимуществу координационных способностей, гибкости и специальной выносливости
- Закрепление коммуникативных навыков и формирование самооценки собственных действий
- Формирование индивидуальной образовательной траектории спортсмена-парусника
- Определение природной предрасположенности к освоению техники управления парусным судном (одиночного или парного)
- Определение индивидуальных способностей спортсмена для выполнения определенных задач в команде
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, самостоятельности, ответственности
- Закрепление основ ведения здорового образа жизни
- Закрепление мотивации, направленной на результат занятий
- Развитие по преимуществу способности к поддержанию динамического равновесия, точности движений, ориентировки в пространстве, силовой выносливости и гибкости
- Формирование навыков организации и проведения самостоятельных занятий
- Коррекция индивидуальной образовательной траектории спортсмена-парусника
- Содействие раскрытию природной предрасположенности к освоению техники управления парусным судном (одиночного или парного)
- Формирование навыков парного и одиночного взаимодействия при управлении парусным судном

- Воспитание морально-этических и волевых качеств, самостоятельности, ответственности за результаты собственных действий
  - Выполнение контрольно-переводных нормативов (приложение 4).
- Группы УТ - 3-4 -5(ожидаемый результат) (углубленный уровень 3,4 год обучения)*
- Закрепление мотивации, направленной на общение и на результат занятий
  - Совершенствование координационных способностей, гибкости и специальной выносливости
  - Закрепление коммуникативных навыков и формирование самооценки собственных действий
  - Продолжение формирования индивидуальной образовательной траектории спортсмена-парусника
  - Воспитание морально-этических и волевых качеств, самостоятельности, ответственности
  - Закрепление основ ведения здорового образа жизни
  - Формирование навыков организации и проведения самостоятельных занятий
  - Коррекция индивидуальной образовательной траектории спортсмена-парусника
  - Содействие раскрытию природной предрасположенности к освоению техники управления парусным судном (одиночного или парного)
  - Формирование навыков парного и одиночного взаимодействия при управлении парусным судном
  - Воспитание морально-этических и волевых качеств, самостоятельности, ответственности за результаты собственных действий
  - Выполнение контрольно-переводных нормативов (приложение 4).

**Текущий контроль** усвоения учащимися программы курса включает следующие элементы:

- регистрация посещаемости занятий, оценка поведения и активности на занятиях;
- проверка ведения рабочей тетради для записей учебного материала;
- оценка и регистрация показателей усвоения материалов учебного курса по тематическим разделам: общетеоретическая, общая и специальная физическая, психологическая подготовка; морская практика и спортивное совершенствование; состояние здоровья;
- проверка заполнения «паспорта здоровья» юного яхтсмена - атлета.

**Заключительный контроль** усвоения программы учебного курса предусматривает:

- сводку и статистическую оценку данных текущего контроля общетеоретической подготовки за весь учебный год;
- годовую оценку успеваемости и динамики прироста показателей спортивной, специальной физической и психологической подготовки по результатам практических занятий и морской практики;
- оценку выполнения контрольно-переводных нормативов по разделам общефизической и спортивной подготовки;
- оценку состояния здоровья и функциональных резервов основных систем организма.

Способом проверки результатов реализации программы являются контрольные нормативы, разработанные в целях оценки подготовленности юных спортсменов на очередном этапе и перевода их на более высокий уровень подготовки.

Контрольные нормативы охватывают основные виды подготовки: ОФП и СФП, а также специальную подготовку (выполнение разрядных норм).

Прием нормативов (упражнений) осуществляется в сроки, предусмотренные учебными планами групп подготовки. Рекомендуется прием нормативов организовывать и проводить в форме соревнования, с последующим объявлением результатов и награждением лучших спортсменов. Для юных яхтсменов, которые по своим показателям соответствуют требованиям более высокого уровня подготовки, прием нормативов может быть проведен в индивидуальном порядке.

Нормативы по ОФП направлены главным образом на выявление уровня общей выносливости. Ряд упражнений по своему назначению взаимозаменяем. В связи с этим, норматив по данному виду подготовки считается выполненным, если спортсмен успешно сдал не менее половины из числа предлагаемых для его этапа и возраста упражнений.

Нормативы по СФП разработаны с учетом особенностей спортивной деятельности в парусном спорте и направлены на выявление уровня силовой выносливости. Дополнительно нормативы по



СФП включают существенные моменты техники управления яхтой: элементы откренивания, выбирания шкотов.

### 1.7. Формы подведения итогов образовательной программы

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 3

Виды соревнований	Этап начальной подготовки (базовый уровень)		Тренировочный этап (углубленный уровень)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4
Основные		-	2-3	2-4

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки яхтсменов. Необходимо уделять значительное внимание формированию у спортсменов адекватного отношения к соревнованиям как к способу максимального проявления достигнутых в ходе учебно-тренировочного процесса результатов и выявления резервов повышения их технико-тактической и психофизической подготовленности.

Соревнования в СДЮСШ планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном уровне многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки возможны только контрольные и межгрупповые соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью освоения образовательной программы, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Квалификационное тестирование для получения удостоверения яхтсмена (на знание правил МППСС, ППГ, устройство яхты, навигация, лодия, метеорология, такелажное дело.

Контрольное - переводные нормативы в соответствии с федеральным стандартов сдаются 2 раза в год.

Мониторинг спортивной и теоретической подготовки проводится 1 раз в год.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Особенности построения учебно-тематического плана занятий по программе «ПАРУСНЫЙ СПОРТ». Структура годовичного цикла предпрофессиональной подготовки (Таблица 4,5.6) .

**Годичный цикл для групп начальной подготовки**

Таблица 4

<i>Период</i>	<i>Основные задачи</i>
Подготовительный	ОФП: развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, быстроты
	Теория: общие сведения из истории плавания под парусами, типы и устройство яхт, элементы теории плавания под парусами, техника безопасности
	Работа с материальной частью: уход за лодкой, косметический ремонт
Основной	Подготовка на воде: освоение основных приемов плавания под парусом на учебных швертботах, техника безопасности, участие в контрольных соревнованиях
	Теория: инструктивные занятия, беседы на специальные темы, совместное обсуждение тренировок
	Работа с материальной частью: уход за лодкой и парусами, косметический ремонт
Переходный	ОФП: спортивные, лечебно-восстановительные мероприятия
	Работа с материальной частью: подготовка и уборка лодок на зимнее хранение

**Годичный цикл подготовки для учебно-тренировочного этапа**

Таблица 5

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

			профилактические, восстановительные мероприятия
--	--	--	---

Объёмные требования по индивидуальной спортивной подготовке разрабатываются для групп этапа высшего спортивного мастерства с учетом индивидуальных способностей каждого спортсмена.

Режимы учебно-тренировочной работы разработаны с учетом уровня подготовленности занимающихся (Таблица 7).

Таблица 7

Этапы спортивной подготовки	Период обучения	Кол-во часов в неделю	Максимальное кол-во тренировок в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель (часов)
Начальная подготовка	До года	6	3	276
	Свыше года	9	4	414
Учебно-тренировочный	До двух лет	12	4	552
	Свыше двух лет	18	6	828

Предельные тренировочные нагрузки представлены в Таблице 8.

Таблица 8

Этапный норматив	Этап начальной подготовки (базовый уровень)		Тренировочный этап (углубленный уровень)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	4	6
Общее количество тренировок в год	84-126	126-168	168	252

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам предпрофессиональной подготовки на этапах, представлены в Таблице 9.

Таблица 9

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки (базовый уровень)		Тренировочный этап (углубленный уровень)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6
Работа с материальной частью(%)	1-2	2-3	3	5-6
Выполнение контрольных нормативов(%)	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1-1,5
Медосмотр(%)	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1-1,5

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ на 46 недель**

Таблица 10

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2,3	УТ-1, 2	УТ-3, 4, 5
1	Теоретическая подготовка	30	30	48	50
2	Общая физическая подготовка	137	189	232	250
3	Специальная физическая подготовка	43	70	106	266
4	Техническая подготовка	50	87	100	140
5	Тактическая , психологическая подготовка	5	11	15	38
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	11	20	38
7	Работа с материальной частью	4	8	12	19
8	Выполнение контрольных нормативов	4	4	4	4
9	Медосмотр	1	4	4	4
10	Восстановительные мероприятия			11	19
	ИТОГО:	276	414	552	828
	Количество учебных часов в неделю	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>18</b>

**2.1. Учебно-тематический план для групп начальной подготовки**

Таблица 11

Разделы, темы	Год обучения		
	1	2	3
1 . Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	30	30	30
1.1Краткие сведения по истории парусного спорта	3	3	3
1.2Устройство яхты	3	3	3
1.3Безопасность плавания	2	2	2
1.4Местная лодка и правила безопасности плавания на яхтах	2	2	2
1.5Техника управления яхтой	2	2	2
1.6Элементарная тактика гонок	3	3	3
1.7Судовые и ремонтные работы	3	3	3
1.8Такелажное дело	4	4	4
1.9Правила парусных гонок	4	4	4
1.10Элементы аэродинамики	4	4	4
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка	137	189	179
2.2. Специальная физическая подготовка	43	70	70
2.3. Техническая подготовка	50	87	97
2.4 Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	11	11
2.5 Тактическая, психологическая подготовка	5	11	11

2.6 Контрольные нормативы	4	4	4
3. Углубленное медицинское обследование	2	4	4
4. Работа с материальной частью	4	8	8
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>

## 2.2. Учебно - тематический план для групп учебно-тренировочного этапа УТГ-1,2,3,4,5

Таблица 12

Разделы, темы	Год обучения	
	1,2	3-5
1. Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	48	50
1.1 Краткие сведения по истории парусного спорта	4	3
1.2 Устройство яхты	4	5
1.3 Безопасность плавания	4	4
1.4 Местная лодка и правила безопасности плавания на яхтах	4	4
1.5 Техника управления яхтой	7	7
1.6 Элементарная тактика гонок	5	6
1.7 Судовые и ремонтные работы	5	5
1.8 Такелажное дело	5	4
1.9 Правила парусных гонок	5	8
1.10 Элементы аэродинамики	5	4
2. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	232	250
2.2. Специальная физическая подготовка	106	266
2.3. Техническая подготовка	100	140
2.4. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	20	38
2.5 Контрольные нормативы	4	4
2.6 Тактическая, психологическая подготовка	15	38
3. Углубленное медицинское обследование	4	4
4. Работа с материальной частью	12	19
5 Восстановительные мероприятия	11	19
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>552</b>	<b>828</b>

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Содержание программы для групп начальной учебной подготовки 1,2,3

Теоретическая подготовка включает в себя следующие разделы:

**Краткие сведения по истории парусного спорта.** Краткий очерк развития парусного спорта. Знаменитые яхтсмены России. Этика яхтсмена. Соревнования по парусному спорту, дальние спортив-

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

**Устройство яхты.** Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности. Виды яхт по конструкции корпуса, по типу) вооружения. Современные материалы и типы вооружения действующих юношеских классов. Устройство корпуса. Наименование частей корпуса яхты, основные понятия. Конструкция швертбота на примере швертботов «Оптимист» и «Кадет». Корпус: киль, кильсон, транцевые доски, шпангоуты, емкости непотопляемости: шверт и швертовый колодец. Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля. Вооружение. Типы вооружения: гафельное, рейковое, бермудское; кэт. шлюп. Рангоут, стоячий и бегучий такелаж. Рангоутные "деревя": мачта, гик, гафель, спинакер-гик, шпрюйт (реек). Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, оттяжки, рифы. Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов. Конструкция паруса: полотнища, усиления (боуты, фаловые дощечки). Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и лат-карманы.

**Метеорология.** Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Скорость (сила) ветра: понятие о шкале Бофорта. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, о заходах и отходах ветра. Влияние береговой черты на поведение ветра. Простейшие методы определения основных параметров ветра. Понятие о течениях. Течение на реке. Морские течения: приливы и отливы, морские «реки». Простейшие методы замеров течений. Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Волны ветровые, мертвая зыбь. Влияние глубины и формы дна на волну.

**Элементы аэродинамики.** Парус как движитель и сопротивление. Понятие о подъемной силе, парус как крыло. Силы, действующие на яхту. Дрейф и назначение килля (шверта). Форма паруса и подъемная сила на различных курсах. Взаимодействие парусов. Работа спинакера. Понятие об угле лавировки. Курс при попутном ветре и установка паруса.

**Техника управления яхтой.** Общие правила поведения на яхте, техника безопасности. Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Понятия: правый - левый галс, наветренный - подветренный, круче - полнее, выше - ниже, впереди - позади. Оптимальная установка парусов на различных курсах. Основные приемы: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Обязательные (зачетные) маневры: отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра. Правила буксировки яхт: прием и крепление буксировочного конца, управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца. Безопасность плавания. Особые случаи на воде: действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Опрокидывание швертбота и действия экипажа по постановке судна на ровный киль. Действия по команде "человек за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели.

**Правила парусных гонок.** Назначение правил парусных гонок, действующие правила: международные и национальные. Какие регламентирующие документы относятся к правилам. Основные типы дистанций парусных гонок. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш. Гоночный комитет: состав и функции. Протестовые комитеты и жюри. Основные правила на старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов. Фальстарты: индивидуальные и общие, действия фальшстартовавшей яхты. Запрещенные действия на старте: пампинг, рокинг, скалинг, отталкивание от других яхт. Главные правила на лавировке. Понятия: право дороги, уступать дорогу, правый - левый галс, наветренный - подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот оверштаг. Право яхты на поворот оверштаг от препятствия. Правила на полных курсах. Правила обгона с наветра и с подветра. Права и обязанности яхты обгоняемой и яхты обгоняющей. Общее понятие о надлежащем курсе. Правила огибания знаков. Определения: связанность, чисто позади - чисто впереди. Понятия: внутренний - наружный, место и уступить дорогу. Протест. Порядок подачи протеста: флаг, оклик, действия протестующего на берегу после гонки.

**Элементарная тактика гонок.** Понятие о тактике. Определение и значение тактики в гонке. Виды тактики. Ветровая тактика и взаимодействие с противником. Взаимовлияние яхт. Понятие о ветровой тени и возмущенном воздушном потоке. Общие положения: дистанция, ось лавировки, понятие лэй-лайн, надлежащий курс. Варианты раскладки гласов на лавировке. обработка заходов и отходов. Элементы взаимодействия с противником: верная подветренная позиция, позиции жесткого и свободного контроля. Взаимодействие яхт на полных курсах. Элементы тактического контроля. Тактические правила обгона противника в зависимости от курса и расстояния от знака.

**Судовые и ремонтные работы.** Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шкурение. покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты. Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка. Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению.

**Такелажное дело.** Тросы металлические и растительные, материал изготовления. Наложение марки. Простейшие узлы: прямой, рифовый, рыбацкий штык, восьмерка, беседочный, буксирный.

**Местная лоция и правила безопасности плавания на яхтах.** Действующие в районе яхт-клуба правила безопасности плавания: обстановка, опасные зоны, порядок выхода и входа в гавань яхт-клуба. Элементарные правила предупреждения столкновения судов, правила плавания по внутренним водным путям. Навигационная обстановка в районе яхт-клуба.

Практическая подготовка состоит из следующих разделов:

**Общая физическая подготовка.** Общая физическая подготовка спортсменов характеризуется применением большого количества подвижных игр, направленных на коррекцию развития основных физических качеств и психических процессов. Развитие координации. Движение вперед и назад по левому и правому борту тренажера-симулятора (лодки) длиной 4,7м. Движение по канату на полу, путем переступания «носок-пятка». Развитие гибкости. Попарное откренивание корпуса в положении «сидя» на борту тренажера-симулятора. Оттягивание имитатора гика-шкота «резинковый шнур в положении «стоя» и при опущенном корпусе». Развитие внимания. Произнесение вслух номера. Указанного на карточке, сидящем в кокпите яхты. Упражнение по методике «Определение скорости распознавания цветов при зажигании сигнальной лампочки» Люшера путем определения цвета загорающейся лампочки. Развитие скорости. Челночный бег с переноской эстафетной палочки 4\*25м. Захватывание конца швартовочного троса, выбрасываемого тренером с расстояния 4 метра.

**Специальная физическая подготовка.** Специальная физическая подготовка в навигационный период соотносится с возможностями использования максимально приближенных к естественным для парусного спорта условий. Тренировки в этот период проходят на базе яхт-клуба. В межсезонный период тренировки проводятся на базе спортивного зала школы, при соответствующей возможности – на базе бассейна (обязательны занятия в «сухом» зале), в тренажерном зале и на открытом воздухе (стадион, парковая зона). Основные физические качества, необходимые для овладения техникой управления парусным судном: Координационные способности: динамическое равновесие, точность дифференцировки мышечных усилий, ориентировка в пространстве, мелкая моторика кистей рук, зрительно-моторная координация. Силовые способности: силовая выносливость мышц рук, передней брюшной стенки и скоростно-силовые способности мышц рук и плечевого пояса. Гибкость: эластичность суставно-связочного аппарата нижних конечностей и кистей рук. Выносливость: силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса. Развитие ловкости. Упражнения с теннисными мячами при перебрасывании 2 и 3 мячей из руки в руку. Проводка (перекачивание) футбольного мяча между ног вдоль спортивного зала на отрезке 15 метров. Попарная работа с волейбольным мячом, путем перебрасывания и жонглирования им на высоте от 0.5 до 1,5 метров. Развитие силы. Перетягивание кана-

та между двумя экипажами яхт. Упражнение с гантелями единичной массой 2 кг (3 серии по 10 раз). Отжимание от гимнастической скамейки (3 серии по 5 раз). Развитие скоростно-силовых качеств. Откренивание на борту тренажера симулятора с удержанием в руках гика-шкота(парусной веревки)

**Техническая подготовка.** При обучении технике двигательных действий реализуется концепция «безошибочного обучения» П.Я.Гальперина, в соответствии с которой у занимающихся количество ошибок минимизируется и практически полностью исключается необходимость «переучивания». Система условий создается тренером при непосредственном показе двигательного действия, затем – совместного выполнения с обучающимся при постоянном речевом сопровождении. Техника управления швертботом на данном этапе сводится к освоению обучающимся техники управления парусом, техники управления рулем, а также выполнения элементарных элементов управления швертботом (отход и подход к слипу, приведение к ветру и уваливания от ветра, поворот оверштаг, фордевинд, удержание лодки на курсе бейдевинд, галфвинд, фордевинд). В процессе обучения используются подводящие упражнения на берегу для подготовки к управлению парусом и рулем, которые включают в себя элементы техники пересаживания в лодке, перехвата шкота при приведении к ветру и уваливании от ветра, при повороте. На первоначальном этапе обучения на воде можно использовать швертбот-двойку для освоения навыков работы на шкотах и руле под управлением более опытного яхтсмена.

### 3.2.Содержание программы для групп УТ-1,2

#### Теоретическая подготовка

**Краткие сведения по истории парусного спорта.** Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России. Правила безопасности на территории яхт-клуба и на воде.

**Устройство яхт.** Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности. Виды яхт по конструкции корпуса, по тип' вооружения. Современные материалы и типы вооружения действующих юношеских классов.

Устройство корпуса. Наименование частей корпуса яхты, основные понятия. Конструкция швертбота на примере швертботов «Оптимист» и «Кадет». Корпус: киль, кильсон, транцевые доски, шпангоуты, емкости непотопляемости: шверт и швертовый колодец. Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля.

Вооружение. Типы вооружения: гафельное, рейковое, бермудское; кэт. шлюп.

Рангоут, стоячий и бегучий такелаж. Рангоутные "деревя": мачта, гик, гафель, спинакер-гик, шпрюйт (реек). Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, оттяжки, рифы.

Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов. Конструкция паруса: полотнища, усиления (боуты, фаловые дощечки). Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и лат-карманы.

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

Понятие о течениях. Течение на реке. Морские течения: приливы и отливы, морские «реки». Простейшие методы замеров течений.

Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Волны ветровые, мертвая зыбь. Влияние глубины и формы дна на волну.

**Элементы аэродинамики.** Парус как движитель и сопротивление. Понятие о подъемной силе, парус как крыло. Силы, действующие на яхту. Дрейф и назначение килля (шверта).

Форма паруса и подъемная сила на различных курсах. Взаимодействие парусов. Работа спинакера. Понятие об угле лавировки. Курс при попутном ветре и установка паруса.

**Техника управления яхтой.** Общие правила поведения на яхте, техника безопасности. Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Понятия: правый -



левый галс, наветренный - подветренный, круче - полнее, выше - ниже, впереди - позади. Оптимальная установка парусов на различных курсах. Основные приемы: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Обязательные (зачетные) маневры: отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра. Правила буксировки яхт: прием и крепление буксировочного конца, управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца.

**Безопасность плавания.** Особые случаи на воде: действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Опрокидывание швертбота и действия экипажа по постановке судна на ровный киль. Действия по команде "человек за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели.

**Правила парусных гонок.** Назначение правил парусных гонок, действующие правила: международные и национальные. Какие регламентирующие документы относятся к правилам.

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

Гоночный комитет: состав и функции. Протестовые комитеты и жюри.

Основные правила на старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов. Фальстарты: индивидуальные и общие, действия фальстартовавшей яхты. Запрещенные действия на старте: пампинг, рокинг, скалинг, отталкивание от других яхт.

Главные правила на лавировке. Понятия: право дороги, уступать дорогу, правый - левый галс, наветренный - подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот оверштаг. Право яхты на поворот оверштаг от препятствия.

Правила на полных курсах. Правила обгона с наветра и с подветра. Права и обязанности яхты обгоняемой и яхты обгоняющей. Общее понятие о надлежащем курсе.

Правила огибания знаков. Определения: связанность, чисто позади - чисто впереди. Понятия: внутренний - наружный, место и уступить дорогу.

Протест. Порядок подачи протеста: флаг, оклик, действия протестующего на берегу после гонки.

**Элементарная тактика гонок.** Понятие о тактике. Определение и значение тактики в гонке. Виды тактики. Ветровая тактика и взаимодействие с противником. Взаимовлияние яхт. Понятие о ветровой тени и возмущенном воздушном потоке.

Общие положения: дистанция, ось лавировки, понятие лэйлайн, надлежащий курс.

Варианты раскладки гласов на лавировке. обработка заходов и отходов. Элементы взаимодействия с противником: верная подветренная позиция, позиции жесткого и свободного контроля.

Взаимодействие яхт на полных курсах. Элементы тактического контроля. Тактические правила обгона противника в зависимости от курса и расстояния от знака.

**Судовые и ремонтные работы.** Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шкурение. покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты. Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка. Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению.

**Такелажное дело.** Тросы металлические и растительные, материал изготовления. Наложение марки. Простейшие узлы: прямой, рифовый, рыбацкий штык, восьмерка, беседочный, буксирный.

**Местная лоция и правила безопасности плавания на яхтах.** Действующие в районе яхт-клуба правила безопасности плавания: обстановка, опасные зоны, порядок выхода и входа в гавань яхт-клуба. Элементарные правила предупреждения столкновения судов, правила плавания по внутренним водным путям. Навигационная обстановка в районе яхт-клуба.

Практическая подготовка состоит из следующих разделов подготовки:

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка спортсменов характеризуется применением большого количества подвижных игр, направленных на коррекцию развития основных физических качеств и психических процессов.

Развитие координации. Движение вперед и назад по левому и правому борту тренажера-симулятора (лодки) длиной 4,7м. Движение по канату на полу, путем переступания «носок-пятка».

Развитие гибкости. Попарное откренивание корпуса в положении «сидя» на борту тренажера-симулятора. Оттягивание имитатора гоко-шкота «резинový шнур в положении «стоя» и при опущенном корпусе».

Развитие внимания. Произнесение вслух номера. Указанного на карточке, сидящем в кокпите яхты. Упражнение по методике «Определение скорости распознавания цветов при зажигании сигнальной лампочки» Люшера путем определения цвета загорящейся лампочки.

Развитие скорости. Челночный бег с переноской эстафетной палочки 4\*25м. Захватывание конца швартовочного троса, выбрасываемого тренером с расстояния 4 метра.

Развитие общих координационных способностей, скоростно-силовых способностей, выполнение заданий на комплексное развитие функций памяти, внимания и силовой выносливости мышц туловища и конечностей.

Выполнение общеразвивающих упражнений в парах и в сцеплении

Активное использование поточного и переменного метода тренировки,

Применение также метода круговой тренировки с целью коррекции нарушений осанки и укрепления сводов стопы.

Использование беговых упражнений с целью развития кардио-респираторной системы на открытом воздухе.

### ***Специальная физическая подготовка.***

В ходе специальной подготовки основной упор делается на развитие ориентировки в пространстве. Необходимо дифференцирование мышечных усилий и точности движений, которое сочетается с выполнением подготовительных упражнений к овладению техникой перемещения в лодке, быстрого реагирования на изменяющиеся сигналы внешней среды. Большое значение имеет использование разнообразного специфического для парусного спорта инвентаря: канатов, веревок, ручки руля, гика, скамейки – как образа уменьшенной площади опоры дна швертбота.

Развитие быстроты переключения внимания и устойчивости внимания в сбивающих условиях (звуки, зрительные сигналы).

Подводящие упражнения к сочетанию движений корпуса и рук, изменение положения головы в процессе работы рук и тела.

Развитие вестибулярной устойчивости посредством выполнения упражнений без зрительного контроля.

### ***Техническая подготовка.***

На данном этапе упор в технической подготовке делается на совершенствование техники управления швертботом – выполнение элементов техники (управление на разных курсах, повороты) в различных погодных и волновых условиях, прохождение гоночной дистанции с выполнением всех элементов гонки (старт, огибание знаков, финиш).

### ***Тактическая подготовка.***

Освоение на практике выбора оси лавировки, выхода на лэйлайн, ведение швертбота надлежащим курсом, раскладка гласов на лавировке, обработка заходов и отходов. Тактические элементы взаимодействия с противником: выбор верной подветренной позиции, позиции жесткого и свободного контроля, взаимодействие яхт на полных курсах. Элементы тактического контроля. Тактические правила обгона противника в зависимости от курса и расстояния от знака.

## **3.3.Содержание программы для групп УТ -3,4,5**

### ***Теоретическая подготовка***

**Устройство яхты.** Общее. Понятие "яхта" - общее описание: назначение, особенности.

Классификация яхт:

- ✓ по назначению: яхты гоночные, крейсерско-гоночные, крейсерские - речные, озерные, морские, дневного плавания и яхты для дальних морских переходов;
- ✓ гоночная классификация: яхты олимпийских классов, классы международные, "признанные", национальные, яхты юношеских классов; классы свободные, формульные, моно типы;
- ✓ по форме корпуса: однокорпусные и многокорпусные (катамараны тримараны);
- ✓ по конструкции корпуса: килевые яхты, швертботы компромиссы;
- ✓ по применяемым материалам: дерево (рейка, фанера, шпон), металл (сталь, АМГ), стеклопластик.

Устройство корпуса яхты. Основные части корпуса яхты: нос, корма, днище, борта правый и левый, скулы, носовой и кормовой свесы, транец, палуба (бак, ют, кокпит), надстройки, рубка, палубы рубки. Люки: входные, световые, фор люк, ахтерлюк; иллюминаторы. Под палубное пространство: форпик, ахтерпик, салон, каюты, камбуз, галюн. Кокпит - открытый, глухой, само отливной. Типы килей. Швертовое устройство: типы швертов, конструкция швертового колодца. Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля. Емкости непотопляемости.

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

- швертовое устройство: швертколодец, конструкция и детали - основание, стенки, поворотный болт, кницы, планширь; крепление швертколодца к днищу и палубе; шверт, типы швертов: кинжальные, мечевидные, секторные; шверттали.

- рулевое устройство: постоянные рули - балансирные, полубалансирные, баллер, перо руля, петли, пятка, подпятник, гелмпорт, головка, румпель, удлинитель руля; использование штурвалов; навесные рули: рулевая (баллерная) коробка, подъемное перо, сорлинь, петли, шкворень.

Особенности конструкции и производства современных пластиковых яхт:

- оборудование: болваны, матрицы; материалы: стеклоткани, стекломаты, смолы; укладка гелкоута, стекломатов, заделка швертового колодца; соединение корпуса и палубы.

Вооружение. Общее. Типы вооружения. Одномачтовые: кэт, шлюп; двухмачтовые: кеч, иол, тендер, шхуна.

Рангоут. Типы вооружения по рангоуту: гафельное, рейковое, бермудское. Рангоутные "деревя". Мачта: топ, пяртнерс, шпор. Гик, гафель, шпрюйт (реек), спинакер-гик. Традиционные и современные конструкции рангоута и материалы изготовления: деревянные, металлические, углепластиковые; сплошные, пустотелые, клееные, составные.

Стоячий и бегучий такелаж. Понятие о стоячем и бегучем такелаже. Стоячий такелаж. Ванты основные, топовые, ромбо-ванты. Штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж. Средства подъема парусов. Фалы: грота-фал, спинакер-фал, топенанты. Средства управления и настройки. Шкоты: гика-шкоты, стаксель-шкоты, грота-шкот (оттяжка шкотового угла), брасы (спинакер-брас и спинакер-шкот). Оттяжки: галсового угла, гика, стаксель-шкота. Тали и их назначение, лопари. Завал-тали. Троса для бегучего такелажа.

Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов, натуральные, синтетические: лавсан, дакрон, капрон, нейлон, майлар, углеволокна. Особенности структуры и требования к парусным тканям. Наименования парусов (основные и штормовые). Грот, стаксель: классический, топовый, генуэзский, балун, геннакер, штормстаксель, трисель. Спинакер.

Конструкция паруса. Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и латкарманы. Полотнища, основные способы укладки полотнищ при изготовлении парусов, швы. Усиления на парусе: боуты и фальшшвы, фаловые дощечки. Люверсы, кренгельсы, ликтросы. Рифовое устройство: риф-банты, риф-штерты, рифшкентель, рифкренгельсы. Средства крепления паруса к рангоуту и штагам: ликтросы, ползуны, раксы, карабины.

Понятие о профиле. Центр парусности и его вычисление. Полнота, "стрелка" профиля, "пузо" паруса, «горб» задней шкаторины. Современные тенденции в закрое профилей парусов; связь профиля и силы тяги на парусе.

Дельные вещи. Рым, коуш, такелажные скобы (мочки), блоки, утки. Стопора и их типы: клиновые, стопорные, щелевые, кулачковые. Погоны: типы, устройство. Кипы, ползуны. Штаг- и вантпутенсы, талреп и его устройство.

Снабжение и оборудование яхт. Спасательные приборы, водоотливные средства: водоотсосы, помпы, насосы, ведро, черпак, весла. Футшток, отпорный крюк.

Средства сигнализации: зрительные, звуковые сигналы. Флаги, ракеты, туманный горн.

Средства связи (общее описание): радиосвязь, интернет.

Якорное устройство. Типы якорей. Устройство адмиралтейского якоря: веретено, рога, лапы, чека, рым. Якорный канат.

### ***Метеорология.***

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

Течения. Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы-отливы, морские "реки", поверхностные и глубинные течения, использование течений в гонках. Влияние береговой черты, глубины воды, естественных и искусственных препятствий на скорость и направление течений. Простейшие практические методы замеров течений.

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

### ***Элементы аэродинамики и гидродинамики***

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

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

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

Выбор угла лавировки, выбор курса при попутном ветре.

### ***Техника управления яхтой.***

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

Понятия "лечь в дрейф", "стоять в левентике", наветренный, подветренный, правый - левый галс. Маневры: идти круче - полнее, выше - ниже, привести - увалить, поворот оверштаг, поворот фордевинд, лавировка.

Установка парусов (настройка). Оптимальная установка парусов в зависимости от курса яхты, ее центровки, состояния акватории, роста-весовых особенностей экипажа. Другие методы настройки в целях изменить ходовые качества яхты.

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

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

Управление яхтой в особых случаях. Действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Опрокидывание швертбота и действия экипажа по постановке судна на ровный киль. Выполнение маневра по команде "человека за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели.

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

Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.

### ***Правила парусных гонок.***

Общее. Назначение правил парусных гонок, что относится к понятию "правила": действующие правила парусных гонок - международные и национальные, положения о соревнованиях, гоночные инструкции, национальные правила пользования водными путями, предписания местных властей и руководства яхт-клуба.

Организация гонок. Основные типы дистанций парусных гонок: олимпийские, свободные; типы олимпийских дистанций; старты, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции. Права гоночного комитета.

Права и обязанности гонщиков: участники соревнований, мандатная комиссия, спортивные, квалификационные и прочие документы, предоставляемые в комиссию; запрещенные соревнования, запрещенные средства (допинги); экологические требования к организаторам и участникам соревнований.

Сигналы. Виды сигналов: зрительные и звуковые. Их назначение на старте и в течение гонки.

Порядок стартов, фальстарты: индивидуальные и общие. Действия фальстартовавшей яхты.

Действия, запрещенные в гонке: пампинг, рокинг, скалинг, учинг, повторяющиеся повороты, отталкивание от других яхт. Разрешенные действия: глиссирование, серфинг.

Понятие об одиночной гонке и серии гонок (регате). Типы гонок: гонки флота, матчевые, командные гонки. Гонки на большие расстояния, гонки монотипов, классные гонки и гонки с гандикапом.

Результат соревнований. Система подсчета очков, очки за различные нарушения (фальстарт, дисквалификация), выброс худшей гонки.

Основные правила на воде. Основные правила расхождения и особенности их применения на старте, на лавировке, на полных курсах и при прохождении знаков или препятствий. Ограничения яхты, имеющей право на дорогу и права яхты, уступающей дорогу.

Правила на старте. Действия в случае индивидуального и общего отзывать. Применение флагов 7, Z и черного флага.

Главные правила на лавировке. Понятие права дороги и как уступать дорогу. Правый - левый галс, наветренный - подветренный, поворот оверштаг, поворот оверштаг от препятствия.

Правила на полных курсах. Правила обгона с наветра, с подветра. Права и обязанности обгоняющей и обгоняемой яхты.

Правила огибания знаков. Связанность, чисто позади - чисто впереди, внутренний - наружный. Понятия "место" и "уступить дорогу".

Протест. Порядок заявления протеста на воде (флаг, оклик). Оформление протеста на берегу. Заполнение протестового бланка. Протестовый комитет (жюри). Стороны протеста. Процедура рассмотрения протеста.

***Элементарная тактика гонок.*** Основные понятия. Определение тактики и ее значение в гонке. Дистанция, понятие "лэйлайн", ось лавировки, надлежащий курс.

Ветровая тактика. Раскладка галсов на лавировке и полных курсах в зависимости от направления и характера ветра: при постоянных, маятниковых ветрах, при крупных заходах, обработка заходов и отходов. Тактика в зависимости от других особенностей дистанции: удаленность от берега, наличие/отсутствие бризов, течений, характер волны, расстояние между знаками.

Взаимодействие с противником. Взаимодействие яхт на ходу. Понятие о ветровой тени и возмущенном воздушном потоке. Виды тактических позиций: верная подветренная позиция, позиция жесткого контроля. Жесткий и свободный контроль: их преимущества и недостатки. Техника установления и удержания контрольных позиций. Контр-приемы: уход от контроля, переход от защиты к атаке.

Взаимодействие с флотом. Типичное распределение флота на различных участках гонки. Выбор оптимальной позиции относительно флота. Выбор тактики в условиях скученности флота на старте, при огибании знаков и на полных курсах.

### ***Основы судовождения.***

Навигация. Предмет навигации. Форма земли. Понятие о судовождении. Меры длины, применяемые в судовождении. Видимый горизонт, деление его на рубмы и градусы. Главные и четвертные рубмы, чтение. Устройства, правила пользования. Современные гоночные компаса и их применение в гонке.

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

Правила безопасности плавания на яхтах. Основные положения "Правил предупреждения столкновения судов в море" и "Правил плавания по внутренним водным путям". Права и обязанности командиров-рулевых и членов экипажа на борту яхты. Дисциплина как основа безопасного плавания. Меры предупреждения несчастных случаев на воде. Оказание первой помощи: травмы, спасение утопающих.

Этика поведения яхтсмена на борту своей и чужой яхты, при заходе в чужие порты.

Сигнализация и средства связи. Средства оповещения о запрещении выхода и входа в гавань. Сигналы штормового предупреждения. Флаги на яхте: кормовые флаги (государственный, военноморской, спортивный, клубные вымпелы). Правила их подъема, несения и спуска на яхте. Флаг на клубной мачте. Правила подъема и спуска повседневные и в особых случаях. Салюты и приветствия. Современные средства связи на яхтах: радиосвязь, электронные средства определения координат.

### ***Судовые работы***

Эксплуатация яхты.

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

Предсезонный осмотр и ремонт яхты (швертбота). Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шлифование, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

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

Уход за парусами: правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов.

Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером.

Подготовка яхты к зимнему хранению.

### ***Такелажное дело.***

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

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

Узлы: прямой, рифовый, шкотовый, плоский, штык, удавка, выбленочный, беседочный, гачный, буксирный, стопорный.

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

Парусные работы. Заплата на парусе из растительной и синтетической ткани. Установка люверсов, пришивка ликтросов. Нашивка (накладка, наклейка) номеров на паруса.

### ***Общая физическая подготовка.***

Развитие координационных способностей и точности движений, быстроты реагирования на сигнал, гибкости, скоростно-силовых способностей, проявления силовой выносливости в условиях уменьшенной опоры, выполнение упражнений в условиях дополнительной нагрузки на различные анализаторы (слуховой, вестибулярный, зрительный).

Специальная физическая подготовка.

Развитие «чувства паруса и руля».

Выполнение упражнений, направленных на развитие координации движений в условиях уменьшенной опоры

Совершенствование функции поддержания динамического равновесия.

Развитие способности к согласованию собственных действий с действиями напарника при управлении швертботом.

Выполнение подводных упражнений в парах.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники управления швертботом в целом в различных погодных и волновых условиях, ведение швертбота на курсе «гоночный» бейдевинд, прохождение гоночной дистанции с выполнением всех элементов гонки (старт, обгибание знаков, финиш), выполнение старта с места с хода, удержание позиции на старте, ведение швертбота на «чужом» галсе.

Тактическая подготовка.

Разучивание на практике элементов ветровой тактики, раскладка галсов на лавировке и полных курсах в зависимости от направления и характера ветра: при постоянных, маятниковых ветрах, при крупных заходах, обработка заходов и отходов, тактики в зависимости от других особенностей дистанции: удаленность от берега, наличие/отсутствие бризов, течений, характер волны, расстояние между знаками.

Взаимодействие с противником. Взаимодействие яхт на ходу. Виды тактических позиций: верная подветренная позиция, позиция жесткого контроля. Жесткий и свободный контроль соперника.. Контр-приемы: уход от контроля, переход от защиты к атаке.

Взаимодействие с флотом. Выбор оптимальной позиции относительно флота. Выбор тактики в условиях скученности флота на старте, при обгибании знаков и на полных курсах.

#### **4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **Нормативные документы по программе. Обеспечение безопасности,**

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.
- проведение антидопинговых мероприятий с обучающимися в соответствии с утвержденным планом. (ежегодно)

## Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Таблица 14

№ п.п.	Наименование	Единица измерения (шт., комп. и т.п.)	Расчетная еди- ница (на зани- мающегося)	Начальная подго- товка	Учебно- тренировочный этап
<b>Инвентарь, аксессуары</b>				Количество (в соот- ветствии с табелем обеспечения)	Количество (в соот- ветствии с табелем обеспечения)
1	пояс трапеционный	шт.	на занимающе- гося	0	1
2	жилет спасательный	шт.	на занимающе- гося	1	1
3	брюки утепленные флис	шт.	на занимающе- гося	1	1
4	комбинезон непромокаемый	шт.	на занимающе- гося	1	1
5	термобелье	компл.	на занимающе- гося	1	1
6	футболка утепленная (тол- стовка)	шт.	на занимающе- гося	0	1
7	сапоги резиновые ("шкипер- ские" сапоги)	пар	на тренера	1	1
8	комбинезон непромокаемый	шт.	на тренера	1	1
9	шапка водоотталкивающая	шт.	на тренера	1	1

## 5. ЛИТЕРАТУРА

### 5.1. Литература для обучающихся

1. Фил Слэтер, Гонки «Оптимистов»
2. Манкин В. «Белый треугольник»

### 5.2. Литература для педагога

1. Акименко, В.И. Пути совершенствования тренировочного процесса в парусном спорте. Учебное пособие / В.И. Акименко. - СПб.: изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. - 25 с.
2. Башкирова, М.М. Спорт для инвалидов и олимпийское движение. В кн.: Новое мышление и олимпийское движение / М.М. Башкирова. – М.: Знание, 1990. – 203-208 с.
3. Баранов, Ю.К. Навигация / Ю.К. Баранов, М.И. Гаврюк, В.А. Логиновский, Ю.А. Песков. – СПб.: Лань, 1997. – 511 с.
4. Ильин, О.А. Некоторые вопросы современной подготовки яхтсменов зарубежных стран / О.А. Ильин. - М.: ВФПС, 1996. - 26 с.
5. Слейт, С. Все о парусном спорте. Новое полное руководство / С. Слейт. - М.: АСТ, Астрель, 2005. – 403 с.
6. Тогхилл, Д. Яхтинг. Полное руководство / Д. Тогхилл. – М.: ФАИР, 2007. - 197 с.
7. Официальные Генеральные Правила Специал Олимпикс. – МО.: г. Коломна, ул. 3 Интернациональная, 2а. - 1997. - 147с.
8. Томилин, К.Г. Подготовка высококвалифицированных яхтсменов: метод. реком / К.Г. Томилин. - Краснодар: ГК РСФСР по ФКиС, 1991. - 34 с.

Перечень Интернет-ресурсов

<http://www.vfps.ru/>



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Для успешного осуществления многолетней подготовки юных спортсменов на каждом ее этапе учитываются следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений (табл.1).

***Возрастные границы этапов подготовки и зона первых больших успехов в процессе многолетней тренировки, лет***

Таблица 1

Этап начальной подготовки	Этап начальной специализации	Этап углубленной тренировки
9-11	11-14	13-18

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (см. п. 1.2).

5. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических и психологических качеств.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для парусников высокого класса.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ПО ВИДУ ПАРУСНЫЙ СПОРТ**

Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств

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

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

Особенностью данного вида подготовки в том, что в нем используются по больше мере, средства других видов подготовки, причем задачи решаются, как правило, комплексно.

Общая психологическая подготовка - учебный материал

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

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

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

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

Специальная психологическая подготовка - учебный материал

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

Формирование специализированных восприятий ("чувств")

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

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

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

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

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

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

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

Толерантность к специфическому стрессу

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

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

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

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

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

Психорегуляция в процессе гонки (серии гонок)

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля — это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию — рекомендуется — обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для спортсменов-ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется врачом СДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т. п.

3. Контроль за уровнем теоретической подготовленности и знания правил парусных соревнований.

Тесты, опрос, участие в семинарах и тренингах.

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания.

5. Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### СИСТЕМА ОТБОРА, КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система спортивного отбора.

Для обеспечения этапов предпрофессиональной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.
- д) сдача нормативов общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы производится в конце учебного года;
- ж) в середине учебного года проводится мониторинг освоения образовательной программы.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся СДЮСШ:

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

Обучающиеся, направляются СДЮСШ «Балтийский берег» на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к результатам реализации дополнительной предпрофессиональной программы на каждом из этапов

Результатом реализации Программы является:

*на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

*на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки -1г.о.**  
(оценка освоения программы)

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	<i>Девушки</i>
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Техническое мастерство	-	-

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы на этапах начальной подготовки-2,3 г.о.**  
(оценка освоения программы)

Таблица 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	<i>Девушки</i>
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 18 раз)	Приседания за 15 с (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе УТ-1 г.о.**  
(оценка освоения программы)

Таблица 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 1500 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
	Плавание 400 м (без учета времени в жилете)	Плавание 400 м (без учета времени в жилете)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз с опорой на одну ногу)	-
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи (не менее 20 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях
Спортивный разряд	3ю разряд	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе УТ-2 г.о.**  
(оценка освоения программы)

Таблица 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)
	Плавание 400 м (без учета времени)	Плавание 400 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине с опорой на одну ногу (не менее 10 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 23 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Участие в межрегиональных соревнованиях	Участие в межрегиональных соревнованиях
Спортивный разряд	3ю разряд	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе УТ-3 г.о.**  
(оценка освоения программы)

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин 10 с)
	Плавание 400 м (без учета времени)	Плавание 400 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 26 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
	Приседания за 20с (не менее 18 раз)	Приседания за 20 с (не менее 16 раз)
Техническое мастерство	Участие в межрегиональных соревнованиях	Участие в межрегиональных соревнованиях
Спортивный разряд	2ю разряд	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе УТ-4 г.о.**  
(оценка освоения программы)

Таблица 7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с)
	Плавание спортивным способом 400 м (без учета времени)	Плавание спортивным способом 400 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	-
	Подъем туловища за 30с, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища за 30 с, лежа на спине (не менее 23 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 32 раз)
	Приседания за 20 с (не менее 18 раз)	Приседания за 20 с (не менее 16 раз)
Техническое мастерство	Участие во всероссийских соревнованиях	Участие во всероссийских соревнованиях
Спортивный разряд	1ю разряд	



**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе УТ-5 г.о.**  
(оценка освоения программы)

Таблица 8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 00 с)
	Плавание спортивным способом 400 м (без учета времени)	Плавание спортивным способом 400 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	-
	Подъем туловища за 30 с, лежа на спине (не менее 28 раз)	Подъем туловища за 30 с, лежа на спине (не менее 25 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (опоры ногами на гимнастическую скамью, не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Приседания за 30 с (не менее 25 раз)	Приседания за 30 с (не менее 23 раз)
Техническое мастерство	Участие во всероссийских соревнованиях	Участие во всероссийских соревнованиях
Спортивный разряд	Третий – первый спортивный разряд	

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Предпрофессиональная подготовка в СДЮСШ «Балтийский берег» осуществляется по следующим видам

- Парусная яхта
- Парусная доска
- Кайт

Особенности осуществления предпрофессиональной подготовки учитываются при:

- составлении учебных планов, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

5.2. Учебно-тренировочный процесс в СДЮСШ «Балтийский берег» ведется в соответствии с годовым планом -графиком, рассчитанным на 46 недель с учетом отпусков тренеров-преподавателей.

5.3. Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

5.4. Для обеспечения круглогодичности предпрофессиональной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

5.5. Порядок формирования групп предпрофессиональной подготовки определяется СДЮСШ «Балтийский берег» на основании нормативных документов Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта.

5.6. Лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе

5.7. С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности предпрофессиональной подготовки:

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Предпрофессиональная подготовка более широка, чем достижение высоких спортивных результатов. Воспитание спортсменов является первой и главнейшей задачей любого тренера. Успех воспитательной работы в огромной степени зависит от личности тренера, от его умения сочетать свои усилия с воспитательным воздействием семьи, школьного и спортивного коллективов.

Немалое значение имеет и форма воспитательной работы; она должна быть интересной, активной, живой, творческой. В воспитательной работе со спортсменами не должно быть места формализму, демагогии, скучным рассуждениям общего характера, «разжёвыванию» прописных истин. Такая работа идёт в процессе спортивной деятельности коллектива: тренировках, общении до и после тренировки, совместных проведениях праздников, походах, обсуждении того или иного события. Участие в соревнованиях класса, школы, района способствует развитию чувства чести коллектива, закладывает основу патриотизма.

В процессе развития ребёнка как спортсмена неизбежно происходит его приобщение к спортивной истории родного города, страны. Исключительное значение в воспитании патриотизма имеет создание традиций в коллективе. Молодые спортсмены с большим интересом слушают рассказы тренера о своём виде спорта, его истории, примерах выдающихся спортсменов, особенно, если эти спортсмены воспитаны в данном коллективе. Этот интерес нужно всячески поддерживать и развивать.

Воспитание трудолюбия едва ли не основной стержень воспитательной работы. На конкретных и живых примерах нужно показать спортсменам, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Особенно наглядно этот факт можно подтвердить, рассказав о тренировке лучших представителей «своего» вида спорта, а также сильнейших спортсменов из других видов спорта. Трудолюбие не воспитаешь, упражняясь мало, тренируясь редко и нерегулярно. Понимая это, тренер должен знать, что в отличие от тренировки взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть, прежде всего, игра. Не следует это упрощать и принимать буквально. Квалифицированный тренер может любую или, во всяком случае, большую её часть превратить в игру. Игрой может быть длительный бег, если разработан «сценарий», по которому неожиданно меняются ведущие, препятствия, направления, скорость и характер бега. Игровой интерес поддерживается, прежде всего, пониманием происходящего, возможностью проявить себя в групповых или одиночных действиях, направленных на достижение определённой цели. Цель может заключаться в том, чтобы забить гол, быть самым ловким, пробежать больше других, и во многом другом. Игра незаметно приучает детей к нагрузке, делает её привычной необходимостью. Потребность в нагрузке - это начало спортивного трудолюбия, воспитанного в игровой тренировке.

Хорошо помогает в формировании психологии труженика спортивный дневник. Для этого в конце недели, месяца и года в нём должны подводиться какие-то итоги.

Среди разнообразных методов морального воспитания особое значение имеет личный пример тренера, так как все остальные методы могут дать настоящий эффект лишь в том случае, если тренер

пользуется авторитетом у спортсменов. Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такой действенный метод, как убеждение. Спортсмены верят своему наставнику, и эта вера становится одним из важных факторов, способствующих достижению успехов. Убеждение ни в коей мере не должно превращаться в длинные и однообразные нотации. Оно должно быть живым и доходчивым.

Поощрение является исключительно эффективным методом воспитания. Поощрение должно оказывать воздействие не только на поощряемого, но и на его товарищей. Поощряя одного, мы создаём стимул для других. Формы поощрения разнообразны. Это и одобрение, и похвала, и награждение. Главное условие в применении поощрения - это своевременность. Запоздавшее поощрение не только не приносит желаемого воспитательного эффекта, но более того, создаёт у спортсмена впечатление, что его успехи безразличны и тренеру, и окружающим. Поощрять ученика нужно не только за победы и рекорды, сколько за его трудолюбие, дисциплинированность, а также за достижения в учёбе. Смысл поощрения состоит в том, чтобы вовремя поддержать спортсмена, укрепить его уверенность в своих силах, в правильности поступков.

Такой эффективный метод воспитания, как наказание, требует очень внимательного и вдумчивого отношения. Прежде всего, наказание должно быть справедливым и своевременным. Величина наказания должна соответствовать степени проступка спортсмена, однако за одно и то же нарушение сильнейший спортсмен должен быть наказан строже, чем новичок.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает интеллектуальное (умственное) воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; воспитание умения анализировать приобретённый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной и социальной деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается главным образом на теоретических занятиях, при самостоятельной работе с книгами, в совместной работе с тренером по анализу соревнований, по разработке планов.

Спортивный коллектив является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношениях; приобретает определённые социальные навыки. Конечной целью спортивного коллектива является подготовка его членов к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов. Спортивный коллектив даёт оценку поступкам, поведению, отношению к порученному делу того или иного юного спортсмена, что помогает ему разобраться в себе, в своём характере. Формирование спортивного коллектива - это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проводить походы, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества юного спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена (т.е. максимальные для данного состояния) волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований.

Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели. Основными средствами и методами воспитания целеустремлённости являются расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры и спорта, особенно в избранном виде спорта. Спортсмену должны быть понятны не только ближайшие планы. Они должны знать, как планируют занятия, какая оценка дана каждому занятию, какой проведён анализ ошибок, и каковы причины успехов в процессе тренировки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого же занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всё это должен обращать внимание педагог.

Инициативность состоит в способности к самостоятельным действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.

Стойкость - это волевое качество, проявляющееся в особо трудных условиях. Основными его компонентами является мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для юных спортсменов.

Решительность - это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности.

Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение. Юным спортсменам следует постоянно разъяснять, что без преодоления трудностей на тренировке они не могут достигнуть высот спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание – способность сохранять ясность ума, управлять своими действиями в условиях утомления, при неожиданных неудачах, а иногда даже при успехе, т.е. в ситуациях, типичных для соревнований по спортивному ориентированию. Как видно из изложенного, волевые качества достаточно разнообразны, и воспитание каждого из них требует конкретного подхода.

Особое место в морально-волевой подготовке занимает психологическая мобилизация яхтсмена перед стартом.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### Оборудование и спортивный инвентарь

<b>№ n/n</b>	<b>Наименование спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Лодка парусная класса «Оптимист» с комплектом оборудования и снаряжения	штук	5
2.	Лодка парусная двухместная с комплектом оборудования и снаряжения	штук	2
3.	Катер сопровождения	штук	2
4.	Мотор лодочный подвесной	штук	2
5.	Круг спасательный	штук	12
6.	Жилет спасательный	штук	20
7.	Трос спасательный	м	200
8.	Лодка спасательная резиновая	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
9.	Анемометр	штук	1
10.	Барограф	штук	1
11.	Барометр	штук	1
12.	Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм)	штук	5
13.	Буй с массивами для якорной стоянки	штук	12
14.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок	штук	10

15.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	8
16.	Знак тренировочный малый	комплект	10
17.	Мат гимнастический	штук	2
18.	Международные своды флажных сигналов	комплект	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
20.	Наглядные пособия для парусного спорта	комплект	10
21.	Навигационные карты	комплект	8
22.	Перекладина гимнастическая	штук	1
23.	Рында	штук	1
24.	Секстант	штук	1
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	1
27.	Стенка гимнастическая	пар	2
28.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
29.	Указатель направления ветра	штук	2
30.	Часы-хронометр морские	штук	1
31.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
32.	Электромегафон	штук	2

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

## П Е Р Е Ч Е Н Ь

**инструкций по охране труда для обучающихся (спортсменов), тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования  
СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»  
при организации и проведении учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Наименование	Номер
1	2	3
<i><b>Общие</b></i>		
1	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами) во время учебно-тренировочного процесса (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-88А-2019
2	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами), во время учебно-тренировочного, тренировочного процесса (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-104-2019
3	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса, при проведении тренировочных выездов (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-89-2019
4	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировочных выездов (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-105-2019
5	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования)	ИОТ-90-2019
6	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для обучающихся, спортсменов)	ИОТ-106-2019
7	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении учебно-тренировочных, тренировочных занятий на улице (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-91-2019
8	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на улице (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-107-2019
9	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-92-2019
10	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведе-	ИОТ-108-2019

	ния полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	
11	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-93-2019
12	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-109-2019
13	Инструкция по охране труда при участии в спортивных соревнованиях (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-111-2019
14	Инструкция по охране труда при проведении и участии в спортивных соревнованиях (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-95-2019
15	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении занятий на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования	ИОТ-246-2019
16	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для обучающихся, спортсменов СДЮСШ.	ИОТ-247-2019
17	Инструкция по охране труда для методиста, инструктора-методиста	ИОТ-163-2019
18	Инструкция по охране труда для тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования	ИОТ-166-2019
19	Инструкция по охране труда для тренеров	ИОТ-205-2019
20	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-250–2019
21	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-251–2019
<b>Парусный спорт</b>		
22	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу)	ИОТ-99-2019
23	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для обучающихся, спортсменов по парусному спорту)	ИОТ-115-2019
24	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при работе с материальной частью по парусному спорту (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту)	ИОТ-100-2019
25	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности образовательного процесса при работе с материальной частью по парусному спорту (для обучающихся по парусному спорту)	ИОТ-116-2019

26	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении водных походов на яхтах в пределах Санкт-Петербурга и Ленинградской области (для тренеров – преподавателей, тренеров отделения парусного спорта)	ИОТ-101-2019
27	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса при проведении водных походов на яхтах в пределах Санкт-Петербурга и Ленинградской области (для обучающихся отделения парусного спорта)	ИОТ-117-2019
28	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок на открытой воде (для тренеров-преподавателей по парусному спорту)	ИОТ-102-2019
29	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок на открытой воде (для обучающихся по парусному спорту)	ИОТ-118-2019

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

*титульный лист*

*(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)*

### СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося

\_\_\_\_\_ (ФИО)

**СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»**

(наименование организации)

Вид спорта \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

*2 и последующие страницы*

Дата тренировочного занятия: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		



2. Основная часть			
3. Заключительная часть			

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Недельный цикл проведения учебно-тренировочных занятий (дистанционно)

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Дата проведения	Содержание занятия	Форма контроля
