

РАССМОТРЕНА
Педагогическим (тренерским)
советом СШОР
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 791/20-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «парусный спорт» группы учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 5 года обучения,
совершенствования спортивного мастерства 2,3 года обучения,
высшего спортивного мастерства на 2026 год
(тренер-преподаватель Русакова Ирина Витальевна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы: группа состоит из спортсменов разного уровня подготовленности 1 спортсмена (1 девушка), в возрасте 23 лет, имеют уровень спортивного мастерства МС (группа ВСМ), 4 спортсмена (4 юноши), в возрасте 17-24 лет, имеют уровень спортивного мастерства КМС (группа ССМ), 2 спортсмена (2 юноши), в возрасте 17-18 лет, имеют уровень спортивного мастерства 2 спортивный разряд – 1 спортивный разряд (группа УТ(СС)-5).

Место проведения занятий: занятия в летний период проводятся по адресу наб.Мартынова, д.92 СПб ГБУ СШОР "Крестовский остров", в зимний период в НГУ им.П.Ф.Лесгафта, бассейне «Динамо», спортивном зале «Динамо» 5 раз в неделю, общий объем тренировочного времени в неделю:

14 часов в группе УТ(СС)-5;

20 часов в группе ССМ-2,3;

24 часа в группе ВСМ.

Формы, методы, приемы обучения (для данной группы). Основные методы и приемы подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе базируются на совершенствовании спортивного мастерства для участия в соревнованиях, в модели соревновательной деятельности – работе в спарринге - и тренировках в соревновательных режимах.

Также возможна организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа по плану учебно-тренировочных занятий в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, во время отсутствия тренера (отпуск, болезнь, командировка и т.п.).

Большое внимание должно уделяться отработке технических приемов

управления швертботом, которые используются в соревновательной деятельности, отработки тактических приемов гонки.

Основные задачи технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе:

системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

совершенствование технико-тактического мастерства яхтсменов с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;

обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;

развитие антиципации, интуиции, чувства лодки, ветра, баланса.

На данном этапе тренировки технико-тактического мастерства проводится методами выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: не читается с воды дистанция и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Для формирования личности спортсмена и межличностных отношений в команде основной задачей является совершенствование психологической подготовки обучающихся.

Для роста спортивных результатов основной задачей и основной формой работы становится приобретение и накопление соревновательного (регионального, всероссийского и международного опыта) опыта.

При совершенствовании техники движения и основных двигательных действий в парусном спорте используются следующие методы:

целостного упражнения – совершенствуется техника целостного движения, закрепляется целостная структура движения, путем акцентирования внимания спортсменов на необходимых частях техники;

расчлененно-конструктивный - расчленение условного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их изучением и последующим соединением в единое тело;

сопряженного действия - техника двигательного действия совершенствуется при создании специальных условий, требующих дополнительных физических усилий.

При развитии физических качеств используются следующие методы:

метод непрерывного упражнения как правило используется для развития выносливости, а также силы, скоростно-силовых способностей;

повторные интервальные упражнения применяется для развития силовой выносливости, скоростных способностей яхтсменов;

круговой тренировки используется для развития таких качеств как сила, скорость, выносливость;

игровой – выполнение разнообразных движений или приемов в игровой форме

соревновательный метод используется в тренировочном процессе для отработки действий на старте, при огибании знаков, удержания позиции на участках дистанции.

Ожидаемый результат для данной группы (индивидуально и в соответствии с образовательной программой). На этом этапе предусматривается подтверждение выполненного спортивного разряда, выполнение последующего спортивного разряда.

Средства контроля освоения программы: (аттестация обучающихся в соответствии с программой).

Текущий контроль – в течение года,

Промежуточная аттестация – сдача контрольно-переводных нормативов, мониторинг результативности (участие в соревнованиях), выполнение квалификационных требований (разрядов) для перехода на следующий год (этап) обучения. Спортсмен каждого этапа сдает нормативы в соответствии с Нормативами общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на свой этап или выше.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Теоретическая подготовка включает в себя следующие разделы:

Аэродинамика и гидродинамика яхты. 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: центр парусности, центр бокового сопротивления, их взаимное положение. Образование волн и скорость хода кайта. 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. Взаимодействие парусов. Выбор угла лавировки, выбор курса при попутном ветре.

Техника управления. Настойка парусов. Оптимальная установка парусов

в зависимости от курса, ее центровки, состояния акватории, роста-весовых особенностей спортсмена. Другие методы настройки в целях изменить ходовые качества. Особенности техники управления в зависимости от силы ветра и состояния акватории; управление яхтой в условиях штормовых и слабых ветров.

Правила парусных гонок. 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). 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. Права и обязанности обгоняющей и обгоняемой яхт. Правила обигания знаков. Связанность, чисто позади - чисто впереди, внутренний - наружный. Понятия "место" и "уступить дорогу". Протест, процедура рассмотрения протеста. Тактика взаимодействия с противником с использованием ППГ.

Тактика парусных гонок. 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. Тактика 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 обигании знаков и на полных курсах.

Правила безопасности плавания на яхтах, местная лоция Основные положения "Правил предупреждения столкновения судов в море" и «Правил плавания по внутренним водным путям». Местная лоция, особенности акватории, используемой для тренировочных занятий.

Предсезонный осмотр и ремонт Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шлифование, покраска, лакировка.. Правила нанесения марок. 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. Подготовка к зимнему хранению.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Общefизическая подготовка включает в себя как комплексы, так и отдельные физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей и точности движений, сенсомоторных качеств (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 включает в себя упражнения, направленные на развитие «чувства паруса и руля». Выполнение упражнений, направленных на развитие координации движений, координации в условиях уменьшенной опоры. Совершенствование функции поддержания динамического равновесия, статической выносливости. Развитие способности к согласованию собственных действий с действиями напарника при управлении швертботом.

Технико-тактическое мастерство включают в себя отработку приемов управления швертботом и техники ведения лодки на курсе бейдевиндт, галфиндт, бакштаг, фордевиндт, технику огибания знаков (верхнего, нижнего) в различных погодных условиях.. Тактические действия на острых и полных курсах, технико-тактические действия при обгоне соперника с «подветра», с «на ветра», на полных , острых курсах.

1.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (на 52 недели) - включает темы по теоретической подготовке). Ориентирован на этап ВСМ, на других этапах (ССМ и УТ 5) содержательную часть остается такая же, объем времени в соответствии с учебным планом графиком.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
ВСМ, ССМ-2,3, УТ(СС)-5	Правила парусных гонок	48	Январь-март	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). 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. Права и обязанности обгоняющей и обгоняемой яхт. Правила обигания знаков. Связанность, чисто позади - чисто впереди, внутренний - наружный. Понятия "место" и "уступить дорогу". Протест, процедура рассмотрения протеста. Тактика взаимодействия с противником с использованием ППГ.
ВСМ, ССМ-2,3, УТ(СС)-5	Тактика парусных гонок,	18	Апрель-июнь	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. Тактика 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 обигании знаков и на полных курсах.
ВСМ, ССМ-2,3, УТ(СС)-5	Анализ соревновательной деятельности	14	Июль-октябрь	Анализ результатов регаты, разбор прохождения участков дистанции в каждой регате, разбор и анализ ошибок, возникших в ходе регаты, выявление сильных и слабых сторон спортсмена и соперников.
ВСМ, ССМ-2,3, УТ(СС)-5	Использование техники движения в рамках ППГ	6	Ноябрь-декабрь	Применение правила 42 (ППГ), использование элементов техники (скалинг, учинг, скрабинг, пампинг) в рамках правил, обусловленных п.42. Изменения в ППГ.

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

указывается описание учебно-тренировочного процесса;

указываются планируемые соревнования, учебно-тренировочные сборы и другие выездные мероприятия;

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

№ п\п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	Тренировочный сбор	Июнь 2026	14	ЛО, Окуневая
2	Кубок Рыбинского моря	Июнь 2026	6	г.Рыбинск
3	Первенство СЗФО	Июль 2026	6	По назначению
4	Чемпионат СЗФО	Июль 2026	6	По назначению
5	Первенство Санкт-Петербург	Июль 2026	5	г. Санкт-Петербург
6	Первенство России	Август 2026	7	г.Ульяновск
7	ТМ	Август 2026	10	г.Тольятти
8	Чемпионат России	Август 2026	7	г.Тольятти
9	Чемпионат Санкт-Петербурга	Сентябрь 2026	5	г. Санкт-Петербург
10	Геленджикская регата	Октябрь-ноябрь 2026	8	Г. Геленджик

Календарный план воспитательной работы с 01.01.2026 по 31.12.2026

№	Наименование мероприятия	Форма проведения	Дата / сроки проведения	Группа	ФИО тренера-преподавателя
1	Гражданско-патриотическое воспитание				
	Беседа «Мы помним - мы гордимся!»	беседа	январь	ВСМ, ССМ, УТ 5	Русакова И.В.
	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса 2026, тестирования с предоставлением сертификата о прохождении курса обучения	онлайн https://course.rusada.ru	январь	ВСМ, ССМ, УТ 5	Русакова И.В.
2	Развитие духовно-нравственной культуры				
	Беседа на тему: "Информационная безопасность при общении в социальных сетях"	беседа	март	ВСМ, ССМ, УТ 5	Русакова И.В.
3	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия				
	Лекция на тему здорового питания	лекция	февраль	ВСМ, ССМ, УТ 5	Русакова И.В.
	Беседа на тему: «Спорт -	беседа	июнь	ВСМ,	Русакова И.В.

	против наркотиков»			ССМ, УТ 5	
4	Популяризация ценности знания, науки				
	Викторина «Парусный спорт в программе ОИ»	викторина	декабрь	ВСМ, ССМ, УТ 5	Русакова И.В.
7	Организация взаимодействия с родителями /законными представителями				
	Родительское собрание на тему: «Антидопинг и подготовка ребенка к соревнованиям и сборам»	собрание	май	ВСМ, ССМ, УТ 5	Русакова И.В.
9	Профессиональная ориентация, поддержка профессионального самоопределения				
	Судейская практика	практика	Май-июль	ВСМ, ССМ, УТ 5	Русакова И.В.
	Инструкторская практика	практика	Июнь-август	ВСМ, ССМ, УТ 5	Русакова И.В.
10	Противодействие идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди несовершеннолетних				
11	Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ, табака, алкоголя.				
	Лекция «Курение, чей выбор?»	лекция	апрель	ВСМ, ССМ, УТ 5	Русакова И.В.
	Викторина «Мое здоровье в моих руках»	викторина	ноябрь	ВСМ, ССМ, УТ 5	Русакова И.В.
12	Формирование правовой культуры и законопослушного поведения				
	Беседа на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	беседа	июнь	ВСМ, ССМ, УТ 5	Русакова И.В.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним на 2026 год**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
ВСМ, ССМ-2,3, УТ(СС)-5	Прохождение курса «Антидопинг» на сайте РУСАДА.ру и получение сертификата	Январь-апрель	
	Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил спортсменами и внесения	В течение года	

	предложений о вынесении им спортивных санкций		
--	--	--	--