**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМИПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 14**

**«ЖИГУЛИ»**

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Тренерским советом Директор

Протокол № 3 МБУДО СДЮСШОР №14 «Жигули»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Камаев

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 год

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА***

***ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ***

Программа рассчитана для детей в возрасте от 9 лет до 18 лет

срок реализации программы 7 лет

Составители:

*Турова Татьяна Павловна - зам. директора по УВР СДЮСШОР №14 «Жигули»*

*Головастенко Леонид Владимирович - к.б.н. зам.директора по СР СДЮСШОР №14 «Жигули»*

*Малетин Игорь Николаевич - заслуженный тренер РФ СДЮСШОР №14 «Жигули»*

Тольятти

2015г.

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «парусный спорт» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - приказами Министерства образования и науки Российской Федерации: от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

от 30 августа 2013 г. № 696 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»,

от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

и Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ–04–10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Дополнительная предпрофессиональная программа по парусному спорту (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по (избранному виду), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по парусному спорту в СДЮСШОР (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по парусному спорту, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

**1.1. Характеристика парусного спорта, отличительные особенности.**

Парусный спорт относится к видам спорта, осуществляемым в природной среде. Умение управлять силой природы, использовать ее с пользой для себя - основа парусного спорта. Парусные суда (яхты, парусные доски, буера) приводятся в движение при воздействии ветра (воздушных потоков) на парус. Этот вид спорта предусматривает противоборство на водной акватории двух или более членов спортивных команд (экипажей), выступающих на стандартных парусных судах (яхтах, парусных досках, буерах) или устройствах и предполагает достаточно высокий уровень технической подготовки участников тренировки или соревнований. Яхты делятся на классы в зависимости от их характеристик: типа паруса, ширины и длины судна. Спортивные соревнования по парусному спорту, регаты, состоят из серии гонок на ограниченной дистанции для судов разных классов.

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

Парусный спорт является сложным по координации действий и движений видом спортивной деятельности. Отличительной особенностью подготовки спортсмена в данном виде спорта является необходимость обучения его умению одновременно находить эффективные решения сразу по нескольким факторам, составляющим условия успешного соперничества в парусной гонке:

- достижение максимальной для данных условий скорости яхты за счет эффективного управления парусами и техники ведения яхты, четкой координации действий и использования физических качеств членов экипажа;

- выбор оптимального курса направления движения яхты исходя из фактического состояния водной и воздушной среды;

- прогнозирование возможного изменения условий внешней среды (силы и направления ветра, течения, волнения), на его основе планирование последующих действий;

- оценка и прогнозирование действий соперников;

- реакция на изменение внешних условий гонки, включая выбор нового курса, изменение настройки яхты, техники управления, действий членов экипажа.

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

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недели.

Особенности осуществления тренировочного процесса в спортивных дисциплинах учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта определяется учреждением самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

Требования к наполняемости групп и максимальный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливаются федеральными стандартами спортивной подготовки.

**1.3. Структура системы многолетней подготовки.** Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки: - этап начальной подготовки - до 2 лет;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;

***Этап начальной подготовки (НП).*** На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники парусного спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

***Тренировочный этап (Т)***формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения)

- спортивной специализации (3 года обучения).

*Основные задачи:*

- укрепление здоровья;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование основных приемов управления парусным судном в различных условиях;

- прохождение курса теории и сдача экзаменов на права рулевого 3-го или 2-го класса;

- участие в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивного (II, I) разряда;

- формирование специализированных физических качеств на базе общей выносливости, гибкости, ловкости.

**Комплектование учебных групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки (НП) | до 3-х лет | 9 | 10-12 |
| Тренировочный этап (Т) | период базовой подготовки (до 2-х лет) | 11 | 8-10 |
| период спортивной специализации (до 3-х лет) | 12 | 8 |

**2. Учебный план**

**2.1. Продолжительность и объем реализации программы.**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах; - соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Учебный план разработан на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, с учѐтом федеральных стандартов спортивной подготовки по парусному спорту, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по программе. В спортивной школе должна вестись следующая документация планирования и учета: Планирование: рабочий план – график, календарный план спортивных мероприятий, контрольные нормативы по видам подготовки и календарь их сдачи; •расчет учебных часов (по типам групп); расписание занятий, журнал тренера группы; протоколы (или выписки из протоколов) соревнований; документация по оформлению спортивных разрядов.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчѐта 46 недель тренировочной работы, 6 недель активного отдыха в спортивно- оздоровительных лагерях (центрах), участием в тренировочных сборах; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

На самостоятельное обучение выносятся такие предметы, теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование. Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Расписание тренировочных занятий составляется с учѐтом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**Учебный план тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Этап подготовки | | | | | |
| НП | | Т | | | |
| 1г.о. | 2г.о. | 1г.о | 2г.о. | 3г.о | 4-5г.о. |
| 1 | Общая физическая подготовка (часов) | 130 | 179 | 213 | 347 | 347 | 347 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 94 | 188 | 292 | 437 | 437 | 437 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка (часов) | 47 | 55 | 63 | 84 | 84 | 84 |
| 4 | Теоретическая подготовка (часов) | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 |
| 5 | Контрольные соревнования | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | Отборочные соревнования | - | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 7 | Основные соревнования | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | Медико-восстановительные мероприятия | 12 | 12 | 16 | 19 | 19 | 19 |
| 10 | Инструкторская и судейская практика (часов) | - | - | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 11 | Врачебный и медицинский контроль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общее кол-во часов | | 312 |  |  | 468 | 624 | 936 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса.**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 50 до 80 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки;

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 20 % от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20 до 25 % от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 40 % от общего объема учебного плана;

- специальные навыки в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана; - самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями; - построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта РФ.

Учебный план - график.

Примерный план распределения учебных часов для групп НП-1 года обучения

отделения парусного спорта (46 недели, 6 ч/нед.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | Август |
| 1. | Теоретическая | 48 |  | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| 2. | Общая физическая | 85 |  | 5 | 10 | 10 | 14 | 12 | 12 | 12 | 10 | - | - | - |
| 3. | Специальная физическая | 42 |  | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | - | - | - |
| 4. | Отработка элементов управления яхтой | 41 |  | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 12 | 12 | 9 |
| 5. | Психологическая | 12 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 6. | Работа с материальной частью яхт | 24 |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 7. | Соревнования | 12 |  | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 |
| 8. | Контрольно-переводные испытания | 6 |  | 3 | - | - | - | - |  | - | - | - | - | 3 |
| 9. | Медицинское обследование | 6 |  | 2 | - | - |  | - | - | 2 | 2 | - | - | - |
| Всего | | 276 |  | 16 | 21 | 21 | 25 | 23 | 22 | 31 | 27 | 26 | 26 | 25 |

Примерный план распределения учебных часов для групп НП-2 года обучения

отделения парусного спорта (46 недели, 8 ч/нед.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | Август |
| 1. | Теоретическая | 54 |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 2. | Общая физическая | 109 |  | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 | 12 | 6 | 6 | 5 | 6 | - |
| 3. | Специальная физическая | 65 |  | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | - |
| 4. | Отработка элементов управления яхтой | 62 |  | - | - | - | - | - | - | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 |
| 5. | Психологическая | 12 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Работа с материальной частью яхт | 42 |  | 2 |  |  |  |  |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 7. | Соревнования | 14 |  | - | - | - | - | - | - | - | - | 5 | 5 | 4 |
| 8. | Контрольно-переводные испытания | 6 |  | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 3 |
| 9. | Медицинское обследование | 4 |  | - | - | - | - | - | - | 4 |  | - | - | - |
| Всего | | 368 |  | 31 | 29 | 30 | 28 | 29 | 29 | 44 | 41 | 45 | 38 | 32 |

Примерный план распределения учебных часов для групп Т-1 года обучения

отделения парусного спорта (46 недели, 10 час/нед.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Теоретическая | 49 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 2. | Общая физическая | 181 | 8 | 24 | 24 | 24 | 23 | 24 | 22 | 22 | 9 | - | - | - |
| 3. | Специальная физическая | 61 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 4 | - | - | - |
| 4. | Отработка элементов управления яхтой | 63 | 8 | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 17 | 17 | 13 |
| 5. | Психологическая | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Работа с материальной частью яхт | 24 | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7. | Соревнования | 48 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | 6 | 12 | 12 | 12 |
| 8. | Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 3 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Медицинское обследование | 6 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - |
| Всего | | 460 | 38 | 38 | 38 | 38 | 39 | 38 | 39 | 37 | 39 | 39 | 39 | 39 |

План распределения учебных часов для групп Т-2 года обучения

отделения парусного спорта (46 недели, 12 час/нед.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | август | |
|  | | Переходный период | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | |
| 1. | Теоретическая | 48 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 5 |
| 2. | Общая физическая | 181 | 8 | 24 | | 24 | 24 | 23 | 24 | 22 | 22 | 9 | | - | - | - |
| 3. | Специальная физическая | 99 | 6 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | | 9 | 9 | 9 |
| 4. | Отработка элементов управления яхтой | 80 | - | - | | - | - | - | - | - | - | 20 | | 20 | 20 | 20 |
| 5. | Психологическая | 24 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Работа с материальной частью яхт | 28 | 4 | 4 | | - | - | - | - | - | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 |
| 7. | Соревнования | 52 | 8 | - | | - | - | - | - | - | - | 8 | | 12 | 12 | 12 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 6 | 2 | - | | - | - | 2 | - | - | - | - | | 2 | - | - |
| 9. | Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | | - | - | - | - | 3 | - |  | | - | - | 3 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 24 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 |
| 11. | Медицинское обследование | 5 |  | - | | - | - | - | - | - | 5 | - | | - | - | - |
| Всего | | 552 | 36 | 44 | | 40 | 40 | 41 | 40 | 41 | 48 | 56 | | 51 | 53 | 57 |

План распределения учебных часов для групп Т-3 года обучения

отделения парусного спорта (46 недели, 14 час/нед.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | август |
|  | | Переходный период | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | |
| 1. | Теоретическая | 64 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | | 5 | 5 | 7 |
| 2. | Общая физическая | 128 | 10 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 10 | 10 | 10 |
| 3. | Специальная физическая | 138 | 11 | 11 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | | 11 | 11 | 11 |
| 4. | Отработка элементов управления яхтой | 123 | 15 | - | | - | - | - | - | - | 8 | 25 | | 25 | 25 | 25 |
| 5. | Психологическая | 36 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| 6. | Работа с материальной частью яхт | 42 | 6 | 6 | | - | - | - | - | - | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 |
| 7. | Соревнования | 65 | 10 | - | | - | - | - | - | - | - | 10 | | 15 | 15 | 15 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 10 | 4 | - | | - | - | 3 | - | - | - | - | | 3 | - | - |
| 9. | Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | | - | - | - | 3 | - | - |  | | - | - | 3 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 24 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 |
| 11. | Медицинское обследование | 8 |  | 4 | | - | - |  | - | - | 4 | - | | - | - | - |
| Всего | | 644 | 66 | 42 | | 33 | 33 | 36 | 36 | 34 | 52 | 73 | | 80 | 77 | 82 |

Примерный план распределения учебных часов для групп УТ-4 года обучения

отделения парусного спорта (на 46 недели, 16 час/нед.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | август |
|  | | Переходный период | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | |
| 1. | Теоретическая | 74 | 6 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 6 | 5 | |
| 2. | Общая физическая | 78 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 6 | 6 | |
| 3. | Специальная физическая | 147 | 12 | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | 12 | 13 | 13 | |
| 4. | Отработка элементов управления яхтой | 108 | 15 | - | | - | - | - | - | - | - | 15 | | 26 | 27 | 25 | |
| 5. | Психологическая | 36 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | |
| 6. | Работа с материальной частью яхт | 42 | 6 | 6 | | - | - | - | - | - | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | |
| 7. | Соревнования | 97 | 10 | - | | - | - | - | - | - | - | 15 | | 25 | 25 | 22 | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 15 | 5 | - | | - | - | 4 | - | - | - | - | | 5 | - | - | |
| 9. | Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | | - | - | - | - | 3 | - |  | | - | - | 3 | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 36 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | |
| 11. | Медицинское обследование | 10 |  | 5 | | - | - |  | - | - | 5 | - | | - | - | - | |
| Всего | | 736 | 67 | 43 | | 32 | 32 | 37 | 33 | 35 | 43 | 68 | | 94 | 89 | 86 |

Примерный план распределения учебных часов для групп УТ-5 года обучения

отделения парусного спорта (на 46 недели, 18 час/нед.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | август |
|  | | Переходный период | | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | |
| 1. | Теоретическая | 82 | 7 | 7 | | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | |
| 2. | Общая физическая | 109 | 8 | 8 | | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | | 9 | 9 | 9 | |
| 3. | Специальная физическая | 150 | 12 | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | | 13 | 13 | 13 | |
| 4. | Отработка элементов управления яхтой | 165 | 27 | - | | - | - | - | - | - | 27 | 28 | | 28 | 28 | 28 | |
| 5. | Психологическая | 36 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | |
| 6. | Работа с материальной частью яхт | 105 | 15 | 15 | | - | - | - | - | - | 15 | 15 | | 15 | 15 | 15 | |
| 7. | Соревнования | 97 | 10 | - | | - | - | - | - | - | - | 15 | | 25 | 25 | 22 | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 24 | 8 | - | | - | - | 8 | - | - | - | - | | 8 | - | - | |
| 9. | Контрольно-переводные испытания | 8 | - | - | | - | - | - | - | 4 | - |  | | - | - | 4 | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 36 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | |
| 11. | Медицинское обследование | 10 |  | 5 | | - | - |  | - | - | 5 | - | | - | - | - | |
| Всего | | 828 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |

**2.3. Навыки в других видах спорта.**

**Плавание.** Умение плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый яхтсмен должен освоить способы плавания на боку, брасом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде. Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

**Кроссовые тренировки**. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный и переменный бег, пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощением на поясе или в руках. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

**Лыжная подготовка**. Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение. Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск-подъем». В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

**Спортивные игры.** применяются игры в футбол, баскетбол, волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

**Общеразвивающие упражнения** (ОРУ) Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения выполняются с более широкой амплитудой. Общеразвивающие упражнения в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке яхтсмена.

**Силовая подготовка**. Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин. При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена. Для развития силовой выносливости применяют отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмену в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

**Подвижные игры и эстафеты:** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось – поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами. Эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся веревки. Игры на воде.

**3. Методическая часть.**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам)**

***Тренировочный процесс в группах начальной подготовки (НП)***

***Переходный период***

Сроки периода: сентябрь - октябрь.

Основные цели периода: формирование групп, создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом периоде.

Основные задачи: мотивирование детей на углубленное изучение теории парусного спорта, функциональная и психологическая подготовка к регулярным тренировкам, профилактические мероприятия.

Содержание работы: ознакомление учащихся с особенностями парусного спорта, перспективами их занятия в группе на ближайшие годы, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

***Подготовительный период***

Сроки периода: ноябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще подготовительный и специально-подготовительный.

***Обще подготовительный период***

Сроки: ноябрь-февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде. Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний. Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров. Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажѐрах. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Теоретическая подготовка. Задача: формирование представлений об основах гидродинамики плавания спортивного судна и элементах аэродинамики парусов.

Содержание изучаемого материала: Силы, действующие на яхту во время движения, виды сопротивления, зависимость величины сопротивления от степени шероховатости поверхности корпуса яхты. Возникновение аэродинамической силы на парусе, уравнение Бернулли, понятие о ламинарном и турбулентном потоках.

***Специально-подготовительный период***

Сроки: март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретѐнной в обще подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП - изучение элементов техники откренивания на тренажѐрах, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований.

***Соревновательный период*** Сроки периода: май-сентябрь. Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, взаимодействие яхтсменов в экипаже. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: освоение элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП. *Содержание работы*: изучение элементов техники управления яхтой в обычных условиях, воспитание ощущения яхтсменом изменения скоростных характеристик яхты на различных курсах относительно ветра при изменении условий окружающей среды, освоение различных вариантов управления яхтой, тренировка быстроты выполнения маневров. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по ОФП.

***Тренировочные группы (Т)***

***Переходный период*** Сроки периода - октябрь. Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах. Основные задачи: функциональное и психологическое восстановление перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия. Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

***Подготовительный период*** Сроки периода - ноябрь-апрель. Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще подготовительный и специально-подготовительный.

***Обще подготовительный период*** Сроки - ноябрь-февраль. Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде. Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний. Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров. Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажѐрах. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Теоретическая подготовка. Задача: изучение основ гидродинамики спортивного судна и элементов аэродинамики парусов. Содержание изучаемого материала: Силы, действующие на яхту во время движения, виды сопротивления, зависимость величины сопротивления от степени шероховатости поверхности корпуса яхты. Возникновение аэродинамической силы на парусе, понятие о ламинарном и турбулентном потоках, виды аэродинамического сопротивления паруса. ***Специально-подготовительный период*** Сроки - март-апрель. Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретѐнной в обще подготовительном периоде общей физической подготовки. Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП - изучение элементов техники откренивания на тренажѐрах, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

***Соревновательный период*** Сроки периода: май-сентябрь. Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, повышение эффективности взаимодействия яхтсменов в экипаже, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования. Основные задачи: совершенствование элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

**3.2. Теория и методика физической культуры и спорта и спорта.**

Основная направленность в группе начальной подготовки: информация об общей системе подготовки спортсменов в Российской Федерации, о системе подготовки яхтсменов в Самарской области;

- ознакомление с основами физических знаний о механике плавания спортивных парусных судов;

- обучение учащихся по Программе курса «Юный рулевой»;

- изучение основ тактики парусных гонок; - изучение основных разделов правил соревнований Международной парусной федерации. Основная направленность в тренировочной группе: информация об общей системе подготовки спортсменов в Российской Федерации, о системе подготовки яхтсменов;

- освоение знаний об аэро- и гидродинамических условиях плавания спортивных парусных судов;

- обучение учащихся по Программе курса подготовки яхтенных рулевых 3 класса;

- изучение основ тактики парусных гонок;

- изучение правил соревнований Международной парусной федерации.

***Тема №1****.* Система физического воспитания и спорта в Российской Федерации. Международное и национальное олимпийское движение. История, состояние и развитие парусного спорта в Самарской области. Система проведения соревнований в РФ. Задачи деятельности Городской (ФПС), Всероссийской (ВФПС) и Международной (ИСАФ) спортивных парусных федераций.

***Тема №2.***Выступление Российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. История создания и достижения воспитанников СДЮСШОР по парусному спорту. Выступление спортсменов школы в крупнейших соревнованиях.

***Тема №3.***Правила выхода яхт в самостоятельное плавание. Правила безопасности проведения занятий по парусному спорту, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Пограничный и административный режим плавания спортивных судов в РФ, в зарубежных странах.

***Тема №4.*** Материальная часть парусного спорта, оборудование яхт-клубов. Правила пользования материальной частью СДЮСШОР. Межсезонная работа с яхтой. Подготовка материальной части к соревнованиям. Использование специальных тренажеров при подготовке яхтсменов. Тестирование мачт и парусов.

***Тема №5*** Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по парусному спорту. Разрядные требования по парусному спорту. Положение о соревнованиях. Гоночная инструкция. Организация проведения соревнований. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов. Требование о восстановлении результата. Полномочия спортсмена и его представителя на соревнованиях.

***Тема №6.*** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Развитие отдельных групп мышц. Повышение работоспособности организма. Аэробный режим работы яхтсмена.

***Тема №7.*** Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и еѐ задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях парусным спортом. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

***Тема №8***. Правила парусных соревнований. Основное правило. Официальная трактовка правил Международной парусной федерации. Система наказаний за нарушение правил. Зрительные сигналы на соревнованиях. Протесты на действия соперников и судей.

***Тема №9***. Планирование спортивной тренировки с участием тренера и самостоятельно. Физические качества спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная физическая подготовка яхтсмена. Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Развитие специальной выносливости яхтсмена, средства, критерии их эффективности.

***Тема №10.*** Различные вариации старта парусной гонки. Варианты прохождении дистанции парусных гонок. Планирование прохождения различных участков дистанции. Использование метеорологических условий и течения на дистанции гонок. Основные правила тактики прохождения различных участков гоночной дистанции в зависимости от направления и силы ветра. Допустимые варианты борьбы с соперников: удерживание, ветровая тень. Понятие о безнадежной и безопасной подветренных позициях.

***Тема №11.*** Психологическая подготовка. Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Методы преодоления негативного влияния внешних факторов (панические настроения, чувство страха перед стихийными условиями)

***Тема №12***. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям парусным спортом. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

***Тема №13***. Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки. Оценка результатов работы над техникой, тактикой, развитием двигательных качеств.

**3.3. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

*Строевые упражнения*.

Общее понятие о строе – шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал и т.д. Рапорт, выполнение команд, повороты на месте, в движении, движение строевым, обычным шагом бегом.

*Общее развивающие упражнения:*

- для рук и плечевого пояса – одновременные и переменные движения руками из различных и.п. – сгибание и разгибание, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи на месте и в движении; упражнения в одиночку и в парах – с сопротивлением партнера; разгибание рук в упоре лежа; - для туловища – вращение туловища в право, влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову лежа лицом вниз – различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову, одновременным движением рук, ног; из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами – сгибы разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами. Медленный подъем и опускание ног; из положения в упоре лежа – переход в упор присед;

- для ног – приседание на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге – на месте и продвигаясь вперед – назад), бег приставным; - упражнения в парах с использованием сопротивления партнера. *Упражнения с предметами*:

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

- с гимнастической палкой – наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях - с набивными мячами – подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений, броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же в парах;

- с гантелями – различные движения руками.

*Упражнения на развитие физических качеств:*

*Упражнения на развитие общей выносливости*

- бег/ходьба

– длинный равномерный бег; чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов;

- лыжи – бег на лыжах, участие в соревнованиях, длинные переходы на лыжах

- плавание – вольным стилем без учета времени - дополнительно: езда на велосипеде на длинные расстояния; гребля на спортивных лодках и ялах. Примечание: нагрузка должна соответствовать этапу подготовки и контрольным нормативам.

*Упражнения на развитие быстроты*:

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

*Спортивные игры* – баскетбол, футбол, ручной мяч;

*Плавание* – короткие дистанции (25 – 100м) на время.

*Упражнения на развитие ловкости*:

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

- гимнастические упражнения на снарядах

– выполнение ОРУ на бревне или неустойчивой опоре, прыжки через «козла», лазание по канату, гимнастической стенке.

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

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

- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

**3.4. Специальная физическая подготовка.**

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

- специальная выносливость;

- скоростно-силовые качества;

- ловкость и координация.

К числу средств формирования специальных физических качеств относятся как весь комплекс средств ОФП с использованием тренажеров и снарядов и без них, так и средства собственно специальной подготовки на воде. Развитие специальной выносливости. Специальная выносливость является основным физическим качеством, позволяющим яхтсмену осуществлять эффективную работу на протяжении всей гонки.

Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

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

- средствами СП – переходы на гоночных яхтах на 20 -50 морских миль; проведение в ударные тренировочные дни по 4 -5 гонок на стандартной дистанции; прохождение лавировки на удлиненной дистанции двумя – тремя галсами; на лавировке – откренивание на прямых ногах с максимально вывешенным за борт центром тяжести (серия от 3 – 7 мин за один раз);

Развитие скоростно-силовых качеств:

- средствами ФП – на тренажере – имитация подбирания и протравливания шкот с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей, имитация набивания фала

– двумя руками через блок с различными грузами;

имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой, руки на груди, за голову;

то же – с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворотов оверштаг с использованием лодки

– тренажера или низко натянутого линя (привстать – нырок под гик с разворотом туловища – сесть в рабочую позу откренивания), выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей.

- средствами СП – прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей; частые подбирания и потравливания шкотов (выполнять сериями по 15 – 20 раз за один прием); повороты оверштаг – сериями 4х2, 3х5,

2х7 и т.п.; серии подъемов – спусков спинакера и поворотов фордевинд со спинакером (в средние – свежие ветра).

Развитие координации ловкости:

- средствами ФП – спортивные игры (преимущественно – баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых спасжилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно; - в форме эстафет; выполнение ОРУ на гимнастическом бревне, или стоя на одной ноге; то же – на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне); то же – с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание или правила парусных гонок или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений; - средствами СП – работа баковым на килевых яхтах; на тренировочных лодках – игра в салки на воде; игра в мяч; управление яхтой «руки в перекрест»; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций, хождение парами с одновременным выполнением маневров – приведение, уваливание, повороты и т.п.).

Специальная подготовка (СП).

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

**3.5. Технико-тактическая**

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

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

- Тактическая подготовка- практическое освоение стратегии ведения гонки и комплекса тактических приемов, обеспечивающих решение стратегических задач в зависимости от этапа подготовки, уровня соревнований и индивидуальных целей – контрольных заданий. - Настройка яхты – практическое освоение методов настройки яхты на максимальные ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидрометео-условий плавания.

При планировании и проведении занятий по СП тренер исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет спортсмену быстро и правильно усваивать, закреплять и совершенствовать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь, владение техникой управления судном и умение практически настроить его на максимальный ход являются исходными условиями реализации стратегических и тактических замыслов гонщика. Весь материал условно поделен на две ступени. Первый раздел каждого из видов СП представляет собой минимально необходимый базовый курс СП и предназначен для групп начальной подготовки. Второй – для освоения на этапах от групп учебно-тренировочных

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

**Техника управления –** учебный материал.

***Группы начальной подготовки.***

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

*На свободной воде*. Посадка – основные позиции. Правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; на двойках – правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра. Хождение курсом галфвинд между двумя буйками. То же «змейкой», чередуя приведение и уваливания. Приведение до левентика и уваливание до галфвинда.

Прием – приведение – с курса галфвинд плавно привестись до левентика, стараясь поддержать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена и т.п. – с последующим уваливанием до курса галфвинд.

Прием – уваливание – с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг – с одновременной работой шкотами, подбиранием шверта с последующим приведением до курса галфвинд; на двойках (то же – с подъемом спинакера и несением его некоторое время) – с последующим приведением до курса галфвинд.

Прием – поворот оверштаг – приведение до левентика и уваливание до галфвинда на другом галсе.

Прием – поворот фордевинд – с курса галфвинд – бакштаг уваливание до фордевинда, переброска паруса на другой борт, приведение до бакштага – галфвинда на другом галсе. Маневр – подход к буйку. Подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носом лодки) и отход от него задним ходом с разворотом на галс и набором хода. Подход с подветра – подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться. То же – с наветра – подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно на ветру от буйка, сдрейфовывая на него. Подход к буйку кормой – выйти на ветер от буйка, вынести парус (паруса) на ветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской.

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

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

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

На тренировочной дистанции.

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

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

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

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

***Тренировочные группы:***

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

*На свободной воде*. Отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров: «Заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра»;

«Человек за бортом» - действия рулевого (экипажа) по экстренному маневрированию, подходу к утопающему, подъем его на борт и оказание первой помощи;

«Постановка на якорь на крейсерской яхте»;

«Буксировка» (включая сдачу зачета по технике безопасности).

На лавировке.

На галсе – острые курсы – поза (отработка правильной посадки рулевого, на двойках – рулевого и шкотового) рулевого в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты; основные способы откренивания, согласованная работа

рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда); техника обработки волны; техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра.

Дополнительно: управление рулем и шкотами «руки скрестно»; динамическое откренивание, изометрическое откренивание (на прямых ногах) с чередованием максимальной работы и пауз отдыха; намеренное хождение круче или полнее оптимального гоночного бейдевинда, с подобранным швертом, без использования удлинителя руля.

Поворот оверштаг – отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности воды и т.п.); на двойках – отработка взаимодействия членов экипажа; освоение техники поворота оверштаг «перекатом».

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

На полных курсах.

На галсе – курсы галфвинд – крутой бакштаг – техника выхода на глиссирование на порывах ветра; техника обработки волны – «серфинг»; техника несения спинакера на данных курсах.

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

Дополнительно – обмен функциями; прохождение участков «чужим галсом» (с ветром, задувающим со стороны задней шкаторины), с повышенным отрицательным креном – балансирование яхты на грани опрокидывания на ветер.

Поворот фордевинд – в конкретных условиях ветра и волны (на двойках – поворот фордевинд со спинакером); прохождение курса фордевинд бакштагами – выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции. Дополнительно – обмен функциями; выполнение поворота сериями по 2-4 фордевинда за один раз с обязательным выполнением всех положенных действий и фиксацией спинакера на галсе.

На тренировочной дистанции.

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

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

Дополнительно: то же – в усложненных условиях: «из – по знака» – выходом на знак левым галсом и началом приведения и выполнения всего приема непосредственно вокруг

знака; с окончанием поворота на знак в пределах двух длин корпуса; выполнение маневра в группе из нескольких лодок (в «толпе»); то же – при очень маленьком знаке (футбольный мяч); то же – при сверхбольшом объекте, выполняющем роль знака (например, вокруг крупного судна, загораживающего ветер); то же - при огибании/ прохождении препятствия, например, стенки мола.

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

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

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

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

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

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

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

Маневр – огибание знаков с полного курса на острый (левое огибание) – расчет оптимальной кривой огибания знака в конкретных условиях в зависимости от ветра, волны; отработка техники огибания знака с нарастанием хода; то же – с «захлестом» – приведением в конце маневра круче гоночного бейдевинда, прохождение некоторого отрезка этим курсом за счет запаса скорости, затем уваливание до гоночного бейдевинда. Дополнительно: то же – с вариантом выхода на знак курсами галфвинд, крутой бакштаг; с выходом на знак бакштагом правого галса – поворотом фордевинд непосредственно на знаке и дальнейшим приведением на гоночный бейдевинд; те же упражнения, выполняемые в группе из 4-8 лодок в («толпе»).

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

***Тактика гонок – учебный материал.***

***Группы начальной подготовки.***

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

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

*Огибание верхнего знака* (огибание левым бортом) – расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода на знак левым галсом. Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный – взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага: борьба за внутреннюю позицию; особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг – галфвинд. Тактика огибания знака с полного курса на полный.

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

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

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

***Группы тренировочные***.

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

Тактика:

- старты в малом флоте – правым галсом ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего, наружного стартовых знаков, с середины стартовой линии); старты левым галсом у наружного знака стартовой линии; то же – с середины линии;

- старты в большом флоте – оценка стартовой линии ( длина, угол к ветру, оценка наиболее вероятного места скопления флота; тактические действия после сигнала «подготовительный», тактическая борьба за выбранную позицию – техника удержания яхты («стояния») в точке: техника движений вперед – назад, техника дрейфа; старт с места «рывком» – с набором максимального хода в кратчайшее время; старты «из-за угла» – из под кормы стартового судна – с поворотом на левый галс (уходом вправо), старты левым галсом от наружного знака – с немедленным поворотом на правый галс; старт «нырком» за линию со стороны дистанции; отработка особенностей старта при использовании флагов I, Z и черного флага; индивидуальный фальстарт – действия гонщика по максимально быстрому оправданию в зависимости от позиции; выполнение приема «обогнуть концы».

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

*Послестартовая* ситуация.

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

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

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

Тактика ветровая – обработка заходов, тактика прохождения дистанции при осциллирующих ветрах, тактика при нарастающем заходе (отходе) ветра;

Тактика взаимодействия с флотом – прогноз действий флота, выбор стороны дистанции, продвижение в выбранную сторону с учетом собственной позиции относительно флота и развития ситуации; использование изменений ветра для продвижения вперед и относительно флота. Тактика взаимодействия с противником – выбор позиции относительно конкретного противника; приемы выхода в позиции жестокого контроля (впереди – на ветру) и в верную подветренную позицию; контроль противника из позиции жесткого контроля; контрприемы ухода от жесткого контроля – сериями поворотов оверштаг, ложным поворотом, с использованием заходов ветра. *Огибание верхнего знака* (левым бортом)

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

Тактика:

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

- в большом флоте: выход на лэйлайн левым галсом с поворотом и выходом на знак правым галсом – расчет точки выхода в зависимости от действия флота, количества судов, ветровых и прочих особенностей; сложности и преимущества выхода на знак левым галсом с поздним поворотом

– огибание знака – тактические действия в типовых ситуациях скопления флота; тактическая борьба за позицию на первом полном курсе.

Прохождение бакштагов и огибание знаков с полного курса на полный.

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

Тактика:

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

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

*Тактика прохождения курса фордевинд.*

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

Тактика:

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

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

Тактика огибания знака с полного курса на острый.

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

Тактика огибания знака с полного курса на острый.

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

Тактика:

- в малом флоте (взаимодействие двух-трех яхт): борьба за внутреннюю позицию, тактические особенности огибания знака, когда внутренняя яхта имеет (н6е имеет) права на дорогу – расчет траектории огибания, допустимые контрдействия наружной яхты;

- в большом флоте: действия экипажа при подходе к знаку «изнутри» дистанции, действия внутренней яхты по защите своей позиции и оптимальному огибанию знака; действия «серединной» яхты, имеющей две – три яхты снаружи и одну – две – внутри; действия яхты при подходе к знаку позади (или снаружи) группы яхт – отставание с целью пройти знак вплотную с последующим поворотом на правый галс; «сваливание» с целью ухода от ветровой тени парада яхт левого галса непосредственно после огибания знака.

*Вторая (третья, финишная) лавировка.*

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

Тактика:

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

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

*Финиш.*

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

***Настройка спортивной яхты***

*Настройка яхты как вид подготовки*.

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

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

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

***Практические методы настройки.***

*Группы начальной подготовки*.

Индивидуальные упражнения. Практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подбирании, потравливании рейка (на «Оптимисте»), выбирании и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выбирании и потравливании оттяжки гика. Смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты. Упражнения в парах. То же – в парах с попеременным изменением настройки и сравниванием полученного результата.

*Группы тренировочные*.

Индивидуальные упражнения. Практическое усвоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с ветровыми особенностями, характером волны; настройка рангоута в соответствии с особенностями паруса, конкретными гидро-метео условиями; освоение приемов оценки нового паруса/парусов в различных условиях; освоение приемов настройки непосредственно перед стартом или перестройки вооружения на дистанции в ходе гонки в соответствии с изменившимися условиями. Упражнения в парах. То же – в парах с попеременным изменением отдельных элементов настройки, сравнением и обсуждением полученного результата.

**3.6. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Осуществление процесса обучения в соответствии с законами дидактики позволяет в определѐнной мере реализовать психологическую подготовку. Например, принцип научности обучения позволяет обучаемым осваивать двигательные действия в целостном, неискажѐнном виде, с помощью исключительно достоверно установленных фактов и знаний, позволяет усвоить не только сами двигательные действия, но и существенные признаки и свойства изучаемых действий, их связь с другими двигательными действиями и особенностями ситуации. Таким образом, реализация принципа научности обучения способствует формированию у обучаемых психологического качества уверенности. Принцип доступности обучения подразумевает двигательную, когнитивную и психологическую готовность обучаемого к решению двигательной задачи, что исключает многие психологические сложности при освоении двигательных действий и решении двигательных задач.

Реализация педагогического принципа сознательности и активности подразумевает необходимость активно формировать и регулировать мотивы обучаемых. Так как субординация мотивов, регулирующих физкультурно-спортивную деятельность меняется с возрастом, педагогу необходимо учитывать возрастные особенности мотивации, что позволит обеспечить осознание потребностей и формирование на этой основе мотивов и целей учебной деятельности.

Для обеспечения психологической подготовки в современном спорте необходимо использовать современные достижения в области спортивной психологии. Это специфически психологические методы, такие, как освоение приѐмов психической саморегуляции, в том числе в зависимости от индивидуальных особенностей обучаемых, экспресс-оценка психофизиологического состояния и использование биологической обратной связи. Включение психологических методов в педагогический процесс во многом определяется спецификой вида спорта, особенностями педагогического процесса, контингента обучающихся, периодом спортивной подготовки и этапом спортивного совершенствования.

Киселев Ю. Я. выделяет два подхода, ориентированных на практику направления работы: психологическое обеспечение тренировочного процесса и психологическую подготовку к соревнованию.

**Факторы, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса:**

1) формирование устойчивых мотивов;

2) регулирование активности спортсменов;

3) выработка адекватного отношения к тренировке;

4) формирование необходимых двигательных установок;

5) совершенствование психомоторных, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных процессов;

6) учет типологических личностных особенностей;

7) динамический контроль за состоянием спортсмена.

В тренировочном процессе выделяют три основных вида подготовки (физическая, техническая, тактическая), психологическое обеспечение каждой из которых имеет свои особенности.

**Психологическое обеспечение физической подготовки (выносливости, силы, быстроты)**

**Совершенствование выносливости.** Формирование положительного отношения к работе, вызывающей утомление; осознание необходимости выполнения определенного объема работы; формирование категорической установки на осуществление полностью и при любых условиях намеченной программы; совершенствование умения переключать

внимание с внутренних ощущений, возникающих при нарастании утомления; использование приемов самостимуляции и самомобилизации; овладение приемами психической релаксации.

**Совершенствование силы.** При выполнении движений взрывного характера с около предельными нагрузками необходимо развивать умение отвлечься от мыслей о трудности, опасности, ошибках и концентрироваться на основных компонентах движения и готовности его начала; генерирование необходимого уровня эмоционального возбуждения.

**Совершенствование быстроты.** Те же умения, что и для совершенствования силы. А также: развитие способности тонко различать микроинтервалы времени; формирование скоростных установок; умение избавляться от излишнего мышечного напряжения при максимальном темпе движений.

**Психологическое обеспечение технической подготовки.**

Целенаправленное и индивидуализированное совершенствование тех психических процессов, которые участвуют в регуляции в регуляции движений, специфичных для каждого вида спорта. Формирование двигательных установок, способствующих успешному овладению техническим действием; использование методов БОС и идеомоторной тренировки.

**Психологическая подготовка к соревнованиям.**

Цель: формирование у спортсменов состояния психической готовности к соревнованиям, которое характеризуется установкой на достижение максимально доступного для них соревновательного результата и определенным индивидуальным для каждого спортсмена и вида спорта уровнем эмоционального возбуждения.

Спортсмену необходимо:

1) овладеть приемами моделирования соревновательной борьбы, используя две модели: словесно-образную и натурную

2) овладеть приемами регуляции уровня эмоционального возбуждения (психорегулирующая тренировка, ментальный тренинг, аутогенная тренировка).

Формирование мотивации занятий парусным спортом – задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения юного яхтсмена к тренировкам – как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов. ***Волевая подготовка*** – осуществляется как составная часть тренировочной работы в любом виде подготовки, а также воспитывается специфическими средствами; волевая подготовка направлена на воспитание у молодого яхтсмена таких качеств, как целеустремленность, стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям, противодействию противника, стремление и умение вести борьбу за победу на протяжение всей дистанции гонок (серии гонок).

Саморегуляция – освоение современных простейших методик по аутотренингу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизация 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 яхтсмена свойств и качеств психики, позволяющих ему успешно управлять яхтой в условиях гонки и вести гонку, а также на обучение яхтсмена практическим методикам настройки на гонку и снятие неблагоприятных состояний в перерыве между гонками.

*Формирование специализированных восприятий («чувств»).*

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

Динамический глазомер – чувство достижимости – умение точно рассчитать расстояние и потребное время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);

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

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

*Чувство хода* – выработка тонких ощущений, позволяющих регистрировать и регулировать на малейшие изменения в режиме хода яхты, чувствовать идет ли яхта 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 восприятии 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 откренивания (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 само активации на предстоящую гонку.

**3.7. Инструкторская и судейская практика.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания юный судья и судьи по спорту с последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

В группах начальной подготовки с учащимися проводятся коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

**3.8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. **Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой. Внушение, отвлекающие беседы.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Принятие душа, тѐплые ванны, водные процедуры, закаливание. **Психологические средства.** Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения этих средств**.**

**Медико-биологические средства восстановления**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические упражнения** | **Закаливания** | **Питание** | **Витамины** | **Очищение организма** | **Режим труда и отдыха** |
| **Физиотерапия:** - электрофорез -фонофорез - магнито- - парафино-  - грязе-  - электро-  -УВЧ -ультрофиолетовое излучение  - мази, гели | **Фармакалогия**  - тонизирующие  - транквилизаторы -  Противогипоксия  - адаптогены (желудочные) | **Терапия:** - мануальная  - иглорефлексо-  -оксигенно- - баро-  - гидробальнео терапия  - блокады  - анестезия | **Массаж:** - лечебный - спортивный - медицинский - косметический - сигментарно-рефлекторный - виброкрио- -гидро  - И т.д. | **ЛФК** | **физиотерапия** |

**3.9. Участие в соревнованиях.**

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАРУСНЫЙ СПОРТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До двух | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-2 | 2-4 | 2-6 | 4-8 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-4 |
| основные | - | - | 2-3 | 2-4 |

**3.10. Другие виды спорта и подвижные игры**.

Используются спортивные игры по упрощенным правилам, (футбол, баскетбол, волейбол), проводятся двухсторонние матчи.

Широко используется: легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, велосипедный спорт, конькобежный спорт, туризм, гимнастика.

Подвижные игры и эстафеты: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось – поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами.

*На тренировочном этапе* расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, (футбол, баскетбол, волейбол).

Широко используется: легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, велосипедный спорт, конькобежный спорт, туризм, гимнастика.

3.11. **Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**.

1. К занятиям на водной акватории допускаются лица, прошедшие теоретический курс, овладевшие техникой управления яхтой, инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по парусному спорту возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: утопление, переохлаждение при падении в воду при низких температурах, травмы при падении, травмы при работе со шкотами (снастями), травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. В наличии должны быть исправные спасательные плавательные средства, готовые к немедленному использованию. Не менее одного специально оборудованного тренерско-спасательного катера (моторной лодки) на каждые десять яхт, вышедших на тренировку или соревнования.

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. **Требования безопасности перед началом занятий**.

2.1. Проверить исправность необходимого снаряжения, целостность и правильность оснастки яхты, подготовить яхту к выходу на воду в соответствии с задачами плавания.

2.2. Обеспечить каждого обучающегося спасательными принадлежностями, подогнать размер лямок и ремней по размеру.

2.3. Получить разрешение на выход из гавани яхт-клуба у лица, ответственного за выход.

2.4. Сделать запись в вахтенном журнале.

2.5. Использовать вид личной спортивной формы в соответствии с погодными условиями

2.6 Неукоснительно исполнять все требования внутреннего распорядка.

3. **Требования безопасности во время занятий**.

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя и правила управления яхтой.

3.2. Провести разминку;

3.3. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу;

3.4. Не стоять в зоне возможного движения гика;

3.5. Работу со шкотами (снастями) осуществлять только в перчатках;

3.6. Не подставлять руки, пальцы рук между снастью и опорой (лебедкой, стопором и др.);

3.7. Соблюдать осторожность при передвижении по палубе, особенно при крене и качке. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

3.8. Во избежание сдергивания за борт, запрещается ставить ногу в веревочные петли;

3.9. В яркую солнечную погоду, для защиты от ожогов и солнечного удара, необходимо использовать защитные средства (кремы и т.п.), надевать одежду с длинным рукавом и брюки, головной убор.

3.10. Находиться на яхте в спасательном жилете;

3.11 Неукоснительно соблюдать правила плавания по внутренним водным путям Российской Федерации (правил предупреждения столкновения судов) и местных правил плавания.

4. **Требования безопасности при проведении соревнований**.

4.1. Включить мероприятия в календарный план спортивных мероприятий учреждения и информировать о плане проведения соревнований судоходную инспекцию, водную полицию.

4.2. Согласовать акватории с указанными выше организациями, включить согласованные акватории в местные правила плавания;

4.3. Оповестить судоводителей о сроках проведения соревнований по парусному спорту. 4.4. Неукоснительное соблюдение правил плавания по внутренним водным путям Российской Федерации (правил предупреждения столкновения судов) и местных правил плавания;

4.5. Контроль за состоянием участвующих судов, наличием акта технического состояния;

4.6. Проведение соревнований в соответствии с правилами парусных гонок и правил парусных соревнований ВФПС;

4.7. При проведении гонок крейсерских яхт обязательно выполнять требования Правил по оборудованию в парусных плаваниях, за исключением пунктов, оговоренных гоночной инструкцией.

5. **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

5.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря. Решение о прекращении занятия и возвращении в гавань принимает тренер-преподаватель.

5.2 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.3 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения.

6. **Требования безопасности по окончания занятий.**

6.1. По возвращении в гавань яхт-клуба заполнить вахтенный журнал, сообщить о всех происшествиях, если они имели место в плавании администрации учреждения.

6.2. Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.

6.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**3.12. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки.**

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

Для реализации этой цели необходимо:

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

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

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

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

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

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

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

- своевременное начало спортивной специализации;

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, на воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. При планировании и проведении многолетней подготовки гребцов важным является не только процесс тренировки, но и согласованные с ним организация подготовки, материально-техническое, методическое и другое обеспечение. Кроме того каждый этап подготовки характеризуется своими специфическими формами работы.

**3.13. Воспитательная работа.**

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения. Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный. Идейно-политический аспект воспитательной работы со спортсменами ставит своей целью расширение политического кругозора занимающихся парусным спортом, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определѐнных норм: поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважение к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях. Цели воспитательной работы реализуются путѐм проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- Информационно-познавательная: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

-Идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, известными спортсменами. Обсуждение кинофильмов и книг о спорте.

-Практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований. Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива, конкретной ситуации. Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется, преимущественно, в работе с социально-активными спортсменами, второй - с социально-инертными. Организация внешкольной работы: - наладить работу с общеобразовательными учреждениями учащихся - ежемесячный контроль успеваемости по дневникам

- проведение родительского собрания – 2 раза в год

- организация совместной деятельности по воспитанию детей, тренера-преподавателя и родителей.

**4. Система контроля и зачетные требования.**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

-нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания парусного спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей. Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям.** Результатом освоения Программ является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*1. В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития парусного спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*2. В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*3. В области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики в парусном спорте;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по парусному спорту.

*4. В области специальных навыков:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- формирование навыков сохранения собственной физической формы;

- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

*5. В области спортивного и специального оборудования:*

- знания устройства спортивного и специального оборудования по парусному спорту

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**4.2. Требования к освоению программы по этапам подготовки.**

Результатом реализации Программы является:

***На этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта триатлон;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

***На тренировочном этапе:***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

**4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ **ЗАЧИСЛЕНИЯ** В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения(тесты) | |
| мальчики | девочки |
| Выносливость | Бег 300 м (без учета времени) | Бег 300 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине, без учета времени (не менее 20 раз) | Подъем туловища, лежа на спине, без учета времени (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 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ,  СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ **ДЛЯ ПЕРЕВОДА**В **НП 2** – (без разряда)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения(тесты) | |
| мальчики | девочки |
| 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) |
| Подъем туловища, лежа на спине, без учета времени (не менее 20 раз) | Подъем туловища, лежа на спине, без учета времени (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 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 20с.(не менее 5 раз) |
| Техническое мастерство | Участие минимум в 1 спортивно-массовом мероприятии | Участие минимум в 1 спортивно-массовом мероприятии |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ,  СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В **НП 3** – (минимум 3 юношеский)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения(тесты) | |
| мальчики | девочки |
| Выносливость | Бег 1500 м (без учета времени) | Бег 1500 м (без учета времени) |
| Плавание 100 м (без учета времени) | Плавание 100 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Подъем туловища, лежа на спине, (не менее 8 раз) |
| Приседания за 15с  (не менее 12 раз) | Приседания за 15с  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| - | Подъем туловища, лежа на спине за 20с.(не менее 5 раз) |
| Техническое мастерство | Участие не менее чем в 2х профильных спортивно-массовом мероприятии | Участие не менее чем в 2х профильных спортивно-массовом мероприятии |
| Спортивный разряд | Третий юношеский | |

НОРМАТИВЫ  ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ,  СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В **Т- 1**(минимум II юношеский)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения(тесты) | |
| мальчики | девочки |
| Выносливость | Бег 2000 м (без учета времени) | Бег 2000 м (без учета времени) |
| Плавание 200 м (без учета времени) | Плавание 200 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз) |
| Приседания за 15с  (не менее 12 раз) | Приседания за 15с  (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Участие не менее чем в 2х профильных спортивно-массовом мероприятии | Участие не менее чем в 2х профильных спортивно-массовом мероприятии |
| Спортивный разряд | Второй юношеский | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В Т- 2г.о. (минимум I юношеский)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения(тесты) | |
| мальчики | девочки |
| Выносливость | Бег 3000 м (без учета времени) | Бег 3000 м (без учета времени) |
| Плавание 300 м (без учета времени) | Плавание 300 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 21 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз) |
| Приседания за 15с  (не менее 12 раз) | Приседания за 15с  (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Участие не менее чем в 3х профильных спортивно-массовом мероприятии | Участие не менее чем в 3х профильных спортивно-массовом мероприятии |
| Спортивный разряд | Первый юношеский | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В Т- 3г.о. (минимум III спортивный)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения(тесты) | |
| юноши | девушки |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 14 мин.00с) | Бег 3000 м  (не более 6мин.30с) |
| Плавание 400 м (без учета времени) | Плавание 400 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Приседания за 15с  (не менее 12 раз) | Приседания за 15с  (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Участие не менее чем в 3х профильных спортивно-массовом мероприятии | Участие не менее чем в 3х профильных спортивно-массовом мероприятии |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В Т-4г.о. (минимум II спортивный)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения(тесты) | |
| юноши | девушки |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 13 мин.30с) | Бег 2000 м  (не более 9 мин.00с) |
| Плавание 400 м (не более 9 мин. 30с) | Плавание 400 м (не более 10мин. 00с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Приседания за 15с  (не менее 12 раз) | Приседания за 15с  (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Участие не менее чем в 3х профильных спортивно-массовом мероприятии | Участие не менее чем в 3х профильных спортивно-массовом мероприятии |
| Спортивный разряд | Второй спортивный разряд | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В Т-5 г.о. (минимум I спортивный)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения(тесты) | |
| юноши | девушки |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 13 мин. 00с) | Бег 3000 м  (не более 13 мин.45с) |
| Плавание 400 м (не более 9 мин. 00с) | Плавание 400 м (не более 9мин. 30с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) |
| Приседания за 15с  (не менее 13 раз) | Приседания за 15с  (не менее 12 раз) |
| Техническое мастерство | Участие не менее чем в 3х профильных спортивно-массовом мероприятии | Участие не менее чем в 3х профильных спортивно-массовом мероприятии |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

**4.4. Методические указания по организации аттестации.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной физической подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся плаванием. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Школы, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из Школы. Для учащихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный учащийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

**4.5.Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки**

Одаренные обучюащиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо: - показать высокие спортивные результаты на соревнованиях; - выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке; - по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

**5. Перечень информационного обеспечения Программы.**

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. О.А. Ильин - М.,2005г.

2. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов. М.2006.

3. Теория и практика физической культуры. Томилин К.Г. – 2003. – №6.

4. Учебная программа по парусному спорту. О.А. Ильин – М., 2000 г.

5. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист». А.В. Деянова - М., ВФПС, 2013г.

6. Планирование тренировки. Парусный спорт. Козинцева М.С. –М., ФиС, 1966г.

7. Технологии парусного спорта. В.И. Акименко – Моркнига, 2010г.

8. Подготовка яхтсмена-гонщика. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В.– М.: Физкультура и спорт, 1981г.

9. Теория и методика юношеского спорта. В.П. Филин – М., ФК и С, 1987г.

10. Школа парусного спорта. Чумаков А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1981г.

11. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Ю.В. Верхошанский - М., ФКиС, 1988 г.

Аудиовизуальные средства с учетом специфики избранного вида спорта (парусный спорт) Технология парусного спорта. Технологии спорта. Парусный спорт.

Технологии спорта - парусный спорт (1 часть).

Технологии спорта - парусный спорт (3 часть).

Технологии спорта - парусный спорт (2 часть)

*Инновационные технологии в спорте / innosport.ru* Интернет-ресурсы http://rusyf.ru/ - сайт ВФПС

minsport.gov.ru - сайт Минспорта России

www.sailing.org – Олимпийские парусные регаты.

www.yachting.ru – Статьи для яхтсменов России. www.katera.ru – Журнал «Катера и яхты».

www.book.marin.ru – Книги по парусу.

www.mys.ru/library – Библиотека яхтсменов Москвы.

www.ukryachting.net?pirs=racing&st=racing – Библиотека яхтсменов Украины.

www. sportedu.ru – Библиотека по спорту.

http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/Archive.htm – Архив журнала «Теория и практика физической культуры».

http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot/archive.htm – Архив журнала «Физическая культура – воспитание, образование, тренировка».