

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения	3-4
Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-6
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-9
Виды учебно-тренировочных мероприятий	9
Учебно-тренировочные мероприятия	9-10
Спортивные соревнования	11-14
Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «парусный спорт»	15
Соотношение видов спортивной подготовки и иных видов мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13-14
Календарный план воспитательной работы	16-18
План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19-22
Планы инструкторской и судейской практики	23-25
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. План медицинских мероприятий	25-27
План медико-биологических мероприятий	27-30
План применения восстановительных средств	30-31
Система контроля	31-33
Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки	33
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	34-36
Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт»	36-49
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	49-62
Объем индивидуального учебно-тренировочного плана спортивной подготовки	62
Психологическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)	63-68
Техника безопасности (для всех этапов спортивной подготовки)	68-70
Учебно-тематический план	70-77
Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	78-79
Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	80
Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки	81-83
Кадровые условия реализации программы спортивной подготовки	84
Информационно-методические условия реализации программы	86-87

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "парусный спорт"

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "парусный спорт" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке "парусный спорт" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "парусный спорт", утвержденным приказом Министерства спорта России от 9 ноября 2022 г. № 943 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее - ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "парусный спорт", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 декабря 2022 года № 1164.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта "парусный спорт".

Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
 - формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта и парусного спорта;
 - физическое совершенствование;
 - формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;
 - укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
 - выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
 - создание условий для прохождения спортивной подготовки;
 - совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Образовательные задачи Программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и парусного спорта;
- приобретение знаний об особенностях парусного спорта, истории развития;

- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях парусным спортом и санитарно-гигиенические требования.

Воспитательные задачи Программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.

- воспитание потребности обучающихся в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;

- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития обучающихся.

1.3. Характеристика парусного спорта как вида спорта и его отличительные особенности.

Парусный спорт один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым человек не только соревнуется в мастерстве с себе подобными, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы. Борьба с непогодой создает подчас весьма суровые условия, в которых человек становится выносливым, закаленным, развивается физически. Процесс соревнования на яхтах способствует воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициатива, воля к победе.

Если в яхтенном экипаже нет сплоченности, борьба, как с силами природы, так и с соперником в гонке грозит серьезным поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до рулевого, должны быть сильно развиты чувства личной ответственности, разумной и строгой дисциплины, подлинного товарищества и взаимопомощи.

Велико прикладное значение парусного спорта. Наряду с высокими физическими, моральными и спортивными качествами каждый яхтсмен в зависимости от своей квалификации непременно должен обладать комплексом специальных знаний, быть хорошо подготовленным к грамотному и умелому управлению яхтой при любой погоде, содержанию яхты и ее парусного вооружения в хорошем состоянии.

Наконец, в парусном спорте на человека активно воздействуют три основных оздоровительных фактора солнце, свежий морской или речной воздух и вода, которые способствуют закаливанию организма и создают наилучшие условия для превосходного и здорового активного отдыха.

В процессе подготовки обучающиеся осваивают необходимые знания и практические навыки для овладения приемами управления парусной яхтой и совершенствования в избранной спортивной специальности.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (далее - НП) - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки в парусном спорте составляет 9 лет, период обучения на этапе спортивной подготовки - до года, свыше года. Продолжительность этапа НП - 2-3 года.

На данный этап зачисляются лица, желающие обучаться парусным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) в парусном спорте составляет 11 лет, период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет, свыше трех лет. Продолжительность этапа УТЭ - 3-5 лет.

На данный этап зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, а также имеющие спортивные разряды:

на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) - спортивные разряды «первый юношеский», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоких стабильных результатов.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства в парусном спорте составляет 14 лет, продолжительность этапа ССМ - не ограничивается.

На данный этап зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

Требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

*Таблица №1
Приложение N 1 к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"парусный спорт", утвержденному приказом
Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 943*

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки
и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку,
по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

** В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.*

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице № 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "парусный спорт" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении с учетом сезонности парусного спорта и проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, рекомендуется начинать с 1 сентября.

Зимний период посвящается занятиям ОФП, теории, ремонту материальной части. В летний период особое внимание уделяется тренировкам на воде, походам, участию в соревнованиях спортшколы, городских, региональных, всероссийских соревнованиях. Осенний период

посвящен активному отдыху, уборке и подготовке к зимнему хранению материальной части.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на учебно-тренировочный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 мин), включая короткие перерывы, продолжительность которых между занятиями составляет не менее 10 минут.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

*Таблица № 3
Приложение N 3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "парусный спорт", утвержденному приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 943*

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-	21	21

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

2.3.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «парусный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку направляются учреждением на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

*Таблица № 4
Приложение N 4 к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"парусный спорт", утвержденному приказом
Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 943*

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	4	6	8
Отборочные	1	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4	6

Спортивные соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие:

- *в контрольных соревнованиях* - в которых выявляются возможности

обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

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

- *в основных соревнованиях* - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «парусный спорт».

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 6.

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Самостоятельная подготовка осуществляется с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в период праздничных дней, и (или) отсутствия и отпусков тренеров-преподавателей, на период особых обстоятельств жизни в семье, с целью создания условий для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся. На самостоятельную подготовку обучающиеся могут быть переведены: на время командировки тренера-преподавателя на тренировочные мероприятия и соревнования с другими обучающимися, на время болезни и (или) отпуска, на время отсутствия (должность вакантна) тренера-преподавателя, а также в

иных случаях, не противоречащих законодательству.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 5.

Таблица № 5

Приложение N 5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "парусный спорт", утвержденному приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 943

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	60 - 65	52 - 57	45 - 50	27 - 37	17 - 25	12 - 17

Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	15 - 20	20 - 25	32 - 42	40 - 52	40-52
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Техническая подготовка (%)	20 - 25	22 - 27	22 - 27	20 - 25	10 - 25	10 - 15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	3 - 4	3 - 4	5 - 7	6 - 10	8 - 12
Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6	5-7	5-9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек)					
		12-24		6-12		2-4	2-4
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	40-52	40-52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-4	5-6	6-7	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	10-25	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6	5-7	5-9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа - необходимый элемент всего педагогического процесса с обучающимися любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Главной задачей является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить интерес к занятиям парусным спортом.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается директором спортивной школы ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 7.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - развитие профессионально значимых психофизиологических качеств; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - углубленное изучение правил и методики судейства; - применение технических средств обучения на практике; - совершенствование судейской практики. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение принятой в парусном спорте терминологией. - овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, 	В течение года

		<p>учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление комплексов упражнений - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление комплексов упражнений для различных частей учебно-тренировочного занятия. - проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия под наблюдением тренера- преподавателя. - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества (проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера- преподавателя). - самостоятельное ведение дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; анализ выступления в соревнованиях 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	В течение года
2.3.	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	<p>Организация и контроль за прохождением УМО, тестирование. Беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. Просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ.</p>	В течение года

3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением знаменитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Калининградской области и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных яхтсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;

- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период

соревнований (соревновательный период);

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;

- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА (П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения обучающимися, персоналом и иными лицами);

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;

- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и утверждается приказом учреждения ежегодно. План мероприятий указан в таблице № 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе	тренер-преподаватель	1 раз в год

		формирования антидопинговой культуры»		
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net/		обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net		обучающийся	1 раз в год

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только яхтсменов высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила по парусному спорту, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей спортивные организации, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятиях и вне учебно-тренировочных занятий.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе обучающиеся должны учиться самостоятельному ведению дневника и самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, ежедневное самочувствие.

Одной из задач организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочного занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно уметь составлять конспект тренировки и комплексы учебно-тренировочных занятий ОФП, СФП, тренировке на воде (ТТП); оказывать помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» на этапе начальной подготовки.

Обучающиеся ССМ должны принимать участие в судействе в должности судьи спортивных соревнованиях, для обучающихся этапом спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

Таблица № 9

**План мероприятий инструкторской практики
по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение принятой в парусном спорте терминологией. Основные понятия и определения. 2. Овладение обязанностями дежурного (отслеживание наличие подписей в вахтенном журнале до начала и после окончания занятия, качество уборки швертботов по окончании учебно-тренировочного занятия). 3. Построение группы и сообщение основных задач, команд. 4. Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 5. Составление комплексов упражнений. 6. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельного проведения ее по заданию тренера-преподавателя.
Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить техническим приемам и тактическим действиям. Правильная демонстрация выполнения технических элементов. 2. Самостоятельное составление конспекта учебно-тренировочного занятия для развития физических качеств. 3. Составление комплексов упражнений для различных частей учебно-тренировочного занятия. 4. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия под наблюдением тренера-преподавателя. 5. Проведение учебно-тренировочных занятий по освоению отдельных элементов техники парусного спорта. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. 7. Подбор упражнений для совершенствования техники.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. 2. Определение и исправление ошибок в выполнении приемов у обучающегося по группе. 3. Самостоятельное ведение дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. 4. Анализ выступления в соревнованиях.

**План мероприятий судейской практики
по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Этап начальной подготовки (период становления судейского мастерства)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знание официальных правил соревнований по парусному спорту. 2. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем. 3. Овладение навыками практического судейства соревнований. 4. Развитие профессионально значимых психофизиологических качеств.
Учебно-тренировочный этап (период становления судейского мастерства)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление положения о проведении соревнований по парусному спорту уровня учреждения и муниципального уровня. 2. Знать правила заполнения протокола гонки. 3. Заполнение протокола официальных результатов соревнований. 4. Углубленное изучение правил и методики судейства. 5. Увеличение судейской практики (в паре с опытными судьями). 6. Применение технических средств обучения на практике.
Этап совершенствования спортивного мастерства (Период совершенствования судейского мастерства высшего судейского мастерства)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. 2. Составление гоночной инструкции соревнований. 3. Постоянное совершенствование судейской практики. 4. Углубленное изучение правил соревнований и их интерпретации. 5. Совершенное знание правил соревнований и методики судейства. 6. Овладение навыками судейства муниципальных и региональных соревнований.

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

2.8.1. План медицинских мероприятий

Таблица № 11

Вид мероприятия	Этап спортивной	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТЭ	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров, углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	ССМ ВСМ		1 раз в 6 месяцев
	НП УТЭ ССМ ВСМ	Контроль за прохождением этапных, текущих медицинских обследований, врачебно-педагогических наблюдений	В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями

Учреждение обеспечивает систематический контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», в обязательном порядке должны:

1. Проходить периодические медицинские осмотры в специализированном медицинском учреждении:

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Учреждение осуществляет медицинское обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств,

выделяемых организации, реализующей соответствующие образовательные программы, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

2.8.2. План медико-биологических мероприятий

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

План медико-биологических мероприятий включает:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение);
- научные исследования в области спортивной медицины.

2.8.3. Применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют

специальные восстановительные мероприятия.

Восстановление работоспособности необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются: туристский поход, игры, купание, терренкур. Могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день -одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия - чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности

осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности используется широкий круг средств и мероприятий (психологических, медико-гигиенических и других) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающегося.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия и/или соревнования.

Таблица № 12

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСП обучающихся	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности Во время тренировочного занятия, соревнования	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С 3 мин само- и гетерорегуляция Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения

Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3-8 мин
			3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от гонок день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
		Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства тоже, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "парусный спорт";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «класс - Оптимист» и/или «класс - Кадет»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «парусный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации разрабатывается и утверждается локальными актами учреждения.

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

Контрольные нормативы - это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной

подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется форме «зачет - не зачет».

Контрольно-переводные нормативы — это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется форме «зачет - не зачет».

Для зачисления на этапы спортивной подготовки используется бальная система оценки показателей результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и баллы, начисленные за индивидуальные достижения, которые включаются в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в Учреждение.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 13-16.

*Таблица № 13
Приложение N 6 к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"парусный спорт", утвержденному приказом
Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 943*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
			не менее		не менее	

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	27	24	32	27
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	15	13
2.2.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5		7	

Таблица № 14
Приложение N 7 к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"парусный спорт", утвержденному приказом
Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 943

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта "парусный спорт"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			8.15	9.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

4. Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт»

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

В сложно-координационном виде спортивной деятельности, каким является парусный спорт, высокий результат обеспечивается эффективным функционированием системы «человек-экипаж-яхта». Подготовленный или готовящийся спортсмен должен отлично знать материальную часть - яхту, и уметь благодаря этому получить максимальную скорость. Обучающийся должен иметь необходимую физическую подготовку для управления яхтой продолжительное время в разнообразных погодных условиях. Подготовленный или готовящийся спортсмен должен обладать специальными знаниями, позволяющими не только управлять яхтой, но и применять тактические решения в гонках с соблюдением правил соревнований.

Высокая насыщенность парусного спорта разнообразной деятельностью, потребность в освоении обучающимися большого объема новых знаний, формирование умений и навыков требует внедрения новых образовательных технологий, «бригадных» методов организации труда

высококвалифицированных специалистов, использования тренажеров, новейших достижений науки и техники.

Физическая подготовка

Физическая подготовка (ФП) яхтсменов является необходимой составной частью воспитания и укрепления здоровья.

Физическая подготовка имеет целью создание необходимой базы для освоения специализированных двигательных навыков по управлению яхтой, эффективного ведения парусной гонки, совершенствования спортивного мастерства, спортивного долголетия.

Система физической подготовки

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

общую физическую подготовку (ОФП) - базовую подготовку, направленную на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств как общая выносливость, быстрота, ловкость;

специальную физическую подготовку (СФП) - как средство обеспечения яхтсмена богатым набором специализированных двигательных навыков в связи с управлением парусной яхтой, направленную на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех проявлениях: координация движений, пластичность двигательных навыков.

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

Цель, задачи

Основной задачей ОФП является воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

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

Тренировочный материал

Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения. Общее понятие о строе - шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал. Рапорт, выполнение команд "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Отставить", "Направо", "Налево", "Вольно", "Шагом марш", "Бегом марш", "Разойдись"; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение на внутренней и внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно).

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие общей выносливости:

- длительный равномерный бег/ходьба в зале и на открытом воздухе
- кросс, чередование быстрой ходьбы с бегом, совершение пеших туристических походов;

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

- *дополнительно*: езда на велосипеде на длительные расстояния;

- гребля на спортивном тренажере.

Примечание: нагрузки должны соответствовать этапу спортивной подготовки.

Упражнения на развитие быстроты:

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

со скакалками;

- *спортивные игры* - баскетбол, футбол и др.;
- *плавание* - короткие дистанции (25-100м) на время.

Упражнения на развитие ловкости:

- *элементы акробатики* - кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);
- *упражнения в парах* - зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнения с предметами совместно в парах;
- *спортивные игры* - баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;
- *эстафеты, полосы препятствия, игры в движении.*

Специальная физическая подготовка (СФП)

Цель, задачи

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

- *специальная выносливость;*
- *скоростно-силовые качества;*
- *ловкость и координация.*

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

Развитие специальной выносливости

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

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

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

Развитие строго силовых качеств:

- *средствами ФП* - на тренажере - имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фала - двумя руками через блок с различными грузами; имитация динамического откренивания на

тренажере с использованием ремней откренивания (кренталей) и закрепленными двумя ногами или одной ногой, руки на груди, за голову; то же - с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки-тренажера или низко натянутого линия (привстать - нырок под гик с разворотом туловища - сесть в рабочую позу откренивания), выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.);

- *средствами СП* - прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами и лопарями; 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/или поворотов фордевинд со спинакером (в средние - свежие ветра).

Развитие координации и ловкости

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

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

Специальная подготовка (СП)

Цель, задачи

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

Система СП

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

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

условиях.

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

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

При планировании и проведении занятий по СП тренер-преподаватель исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет обучающемуся быстро и правильно усваивать, закреплять и совершать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь, владение техникой управления яхтой и умение практически настроить его максимальный ход являются исходными условиями для реализации стратегических и тактических замыслов гонщика (экипажа).

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

Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

Психологическая подготовка охватывает выработку необходимых свойств и качеств психики, необходимых для высокоэффективного управления парусной яхтой в различных погодных условиях ведения гонки.

Психологическая подготовка подразделяется на общую, к конкретному соревнованию и специальную психологическую подготовку.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 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.

- воспитание высоконравственной личности обучающегося;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

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 соперника, стремление и умение вести борьбу за победу на протяжении всей дистанции гонки (серии гонок).

- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; 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.

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; Саморегуляция - освоение современных простейших методик аутотренинга (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, умение работать в команде, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию (гонкам) состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящую гонку (серию гонок);
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, природные особенности, которые влияют на ветер, течение, температура воды и воздуха, волнение акватории и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и адекватная оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими гонками;
- формирование адекватной уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей гонке (серии гонок)

Каждый обучающийся испытывает перед гонкой, да и во время неё сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения все это ухудшает готовность организма, снижает возможности

обучающегося.

Одни обучающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время прохождения дистанции их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1 . Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающихся к гонке. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2 . Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3 . Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в гонке, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4 . Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности гонки и т.д.

В состав психической готовности входит:

1. Твердая уверенность обучающегося в своих силах формируется на основе реальной оценки своих сил, возможностей противника и будущих условий соревнований. Складывается из возможности обучающегося показать результат, потребности показать этот результат, уровня притязаний.

2. Стремление обучающегося до конца бороться за достижение поставленной цели базируется на высокой мотивации деятельности, проявляется в целеустремленности обучающегося, направленной на ведение борьбы до самого последнего мгновения, за достижение намеченного и даже еще лучшего результата не только с равным, но и более сильным противником.

3. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения должен соответствовать особенностям вида спорта, масштабу соревнований,

особенностям личности обучающегося. Эмоциональное возбуждение может быть слишком высоким (стартовая лихорадка) или недостаточным (стартовая апатия).

4. Высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних факторов - помех (неизвестный соперник и пр.). Основа помехоустойчивости: умение сосредоточиться на процессе соревновательной борьбы (устойчивость и концентрация внимания, волевые качества, сенсорная и эмоциональная устойчивость, сила нервной системы).

5. Способность к сознательной регуляции и управлению своими действиями, мыслями, чувствами, поведением. Базируется на владении приемами саморегуляции.

Все эти признаки проявляются во внешней деятельности обучающегося, являются организующим, и направляющим её фактором. По этим признакам можно судить о состоянии психической готовности к соревнованиям. Синдром состояния психической готовности к соревнованию представляет уравновешенную относительно устойчивую систему личностных характеристик. Система эта динамическая, все компоненты связаны между собой и в разное время тот или иной компонент может быть ведущим: в предстартовый период уверенность в своих силах, в процессе соревнования - стремление упорно и до конца бороться за достижение цели.

Выделено 4 уровня готовности:

первый уровень - состояние полной психической готовности, при котором все компоненты функционируют как единая система адекватно и надёжно;

второй уровень - состояние психической готовности близкое к полной, при котором какой-либо из компонентов синдрома выражен недостаточно. Эти отклонения поддаются оптимизации, путём воздействия психологических влияний и саморегуляции;

третий уровень - состояние неполной психической готовности, при котором отклонения в выраженности компонентов синдрома более значительны, хотя при достаточной специальной и функциональной подготовленности обучающегося всё же поддаются оптимизации, но уже извне, путём воздействий тренера-преподавателя, психолога, коллектива;

четвёртый уровень - состояние психической неготовности, при котором обучающегося не следует допускать до соревнования.

Возможна динамичность состояния психической готовности к соревнованию и переход с одного уровня на другой. Чем выше достигнутый уровень состояния психической готовности, чем он более устойчиво, тем стабильнее становится от соревнования к соревнованию.

Отношение обучающихся к предстоящему соревнованию.

Существует три основные формы отношения обучающихся к соревнованию: активное, пассивное и отрицательное.

При активном отношении обучающиеся осознанно ставят перед собой задачи: хорошо выступить, попасть в команду, выполнить спортивный разряд, не подвести команду и мобилизовать все силы.

При пассивном отношении обучающихся отличает понимание задач соревнования, оценка сильных и слабых сторон, своих и соперника,

настроенность на борьбу, но в силу разных причин возможность отказа от выполнения задач, требующих больших физических и психических трат.

При отрицательном отношении задачи обучающихся не определены: «как будет, так и будет», «прокатиться». Обучающийся, находясь в таком состоянии на старте, может сойти с дистанции, если ему станет трудно.

Для обеспечения успешного выступления на спортивных соревнованиях тренеру-преподавателю необходимо знать характер предстартового состояния обучающегося. Зная состояние обучающегося, тренер-преподаватель может применить средства и методы с целью его оптимизации и приведения к состоянию боевой готовности.

Для диагностики предстартового состояния используется много различных методов. Приведём несколько из них, которыми без особого труда могут воспользоваться тренера-преподавателя разного уровня, готовя обучающихся и команды для участия в соревнованиях.

1. Метод наблюдения за внешними проявлениями обучающегося. Эмоциональное психическое состояние обучающегося может выражаться внешне и включает в себя: внешние выразительные движения, разнообразные телесные проявления, изменения гуморального характера. Для того, чтобы пользоваться этим методом, необходимы длительные наблюдения за обучающимися на соревнованиях и сравнения при этом результатов их выступлений.

2. Метод измерения максимального мышечного усилия (динамометрия). Этот метод позволяет судить о способности обучающегося мобилизовать свои силы. Дается задание обучающемуся сжать динамометр с максимальной силой три раза, берётся среднее значение и сравнивается с его максимальным усилием (фоновым, выявленным на тренировках). Увеличение показателя перед стартом на 2-4 кг от фонового рассматривается как показатель состояния «боевой готовности», снижение на 3-4 кг свидетельствует об апатии.

3. Метод измерения коротких интервалов времени. С помощью этого метода определяется способность субъективного отсчёта, которая под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к недооценке его (укорочению), а при развитии процесса торможения к его переоценке (удлинению).

Укорочение обычной оценки отрезка времени в пределах 0,5-1,5 секунд характеризует оптимальное нервно-психическое напряжение, соответствующее состоянию боевой готовности. Укорочение более 1,5 секунд свидетельствует о предстартовой лихорадке. Переоценка 10 секундного интервала на 1,5-2 секунды и более свидетельствует об апатии.

4. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Этот метод доступен не только тренеру-преподавателю, но и каждому обучающемуся. Необходимо в течение нескольких соревнований выявить ЧСС, сравнивая её с результатами выступления участника на соревновании с его внешними проявлениями, с его отчётом о предстартовом состоянии, его ощущениями. Таким путём определяется зона оптимальной частоты сердечных сокращений, соответствующая состоянию боевой готовности. Каждый обучающийся должен знать эти границы, чтобы самостоятельно определять характер предстартового состояния.

5. Определение уровня эмоционального возбуждения (биометрия).

Для получения объективной характеристики предстартового состояния рекомендуется использовать комплекс предлагаемых методов, так как один метод может не дать объективной информации о состоянии обучающегося. Выбор методик должен быть целенаправленным и определяться исходя из структуры функциональной системы. Оптимальным вариантом диагностического комплекса считается исследование следующих систем организма: мотивацию, эмоции, вегетатику, мышечно-двигательную.

Для оперативной диагностики отношения обучающегося к предстоящему соревнованию в парусном спорте используется шкала ОПС - «отношение к предстоящему соревнованию». Она позволяет выявлять особенности восприятия обучающимся предсоревновательной ситуации. Результаты оцениваются по четырем показателям:

- уверенность в себе;
- восприятие и оценка возможностей соперников;
- желание участвовать и значимость соревнований;
- зеркальная самооценка обучающегося.

Шкала позволяет выявлять особенности восприятия обучающимся предсоревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

Шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые обучающийся должен ответить «да» или «нет». В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе.

Для регуляции неблагоприятного предстартового состояния обучающегося используется ряд средств и методов:

1. Изменение направленности сознания.

Варианты этого способа саморегуляции разнообразны:

- отключение состоит в умении думать о чём угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение;
- переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение книги, просмотр коллекций и т. п.);
- отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (лес, поле, море).

Эффективность этих способов зависит от силы, возникшей у обучающегося доминанты перед соревнованием и от его индивидуальных особенностей.

2. Использование расслабления мышц.

Использование расслабления мышц было положено в основу аутогенной тренировки и психорегулирующей тренировки. Доля мышц в общей массе тела велика, и 60 % тонизирующей кору головного мозга импульсации приходится на них. Снижение тонуса мышц приводит к существенному ослаблению проприоцептивной импульсации, идущей к коре головного мозга. Степень этого

ослабления зависит от способности расслаблять мышцы, которая поддается развитию при помощи психорегулирующей тренировки (ПРТ).

3. Использование физических упражнений. В качестве упражнений могут быть полезными: ходьба, бег, прыжки, многоскоки, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, характерные для парусного спорта, игровые упражнения и т. д. Характер упражнений и темп должен подбираться в зависимости от того, в каком психическом состоянии находится обучающийся. Если в состоянии апатии, то используются упражнения резкого характера, в состоянии лихорадки, наоборот замедленного.

4. Массаж применяется в зависимости от характера психического состояния обучающегося.

5. Снижение уровня притязаний.

Причиной излишней напряженности обучающегося перед стартом может быть завышенная цель (уровень притязаний), которая реально не достижима на данном уровне его подготовленности. В этой связи достижение цели осложняется, появляется неуверенность, что сказывается отрицательно на деятельности обучающегося. Необходимо убедить обучающегося, что цель завышена и нужно привести её в соответствии с возможностями сбалансировать цель и возможности, т.е. подвести его к адекватной самооценке.

Саморегуляция обучающимся своего предстартового состояния это сложный познавательный процесс с подключением регуляторных механизмов, отработанных и доведённых до совершенства в тренировочной и соревновательной деятельности.

Для её практического использования на соревнованиях обучающийся должен знать и уметь следующее:

1. знать признаки своего оптимального предстартового состояния;
2. правильно оценить своё предстартовое состояние и сравнить его со своим оптимальным состоянием;
3. выбрать из имеющегося арсенала наиболее рациональные (эффективные) приёмы саморегуляции;
4. создать у себя психическое состояние «боевой готовности».

Специальная психологическая подготовка

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, соперника и т.п.);

чувство времени - умение без помощи секундомера или других приборов

мысленно отслеживать течение времени (прямой и обратный счет), несмотря на всевозможные неблагоприятные, сбивающие факторы;

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

чувство хода - выработка тонких ощущений, позволяющих регистрировать и реагировать на малейшие изменения в режиме хода яхты (ускорения-замедления) чувствовать, идет ли 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 восприятий яхтсмана ("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 обучающегося 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 стрессорногенные 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.

Успех психологической подготовки будет зависеть от грамотной организации тренировочного процесса тренером-преподавателем, а также от самовоспитания обучающегося, применение на практике саморегуляции и самоконтроля.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности юнцов для девочек и мальчиков от 9 до 17 лет отражены в таблице № 17.

Таблица № 16

Благоприятные периоды развития двигательных качеств детей 9-17 лет

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст обучающегося, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+								
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма.

Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

Формирование устойчивого интереса к занятиям парусным спортом

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков (физических упражнений).

Базовые знания в теоретической подготовке.

Освоение основ техники в парусном спорте.

Знакомство с материальной частью.

Участие в соревнованиях уровня первенства спортивной школы.

Отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Организация подготовки

Рекомендуется на первом году обучения делать 3 учебно-тренировочных дня в неделю по два часа в день. Учебно-тренировочные дни чередуются с днями отдыха. При необходимости рекомендуется проведение комплексных занятий, сочетающих учебно-тренировочное занятие по ОФП и занятия по плаванию. Между занятиями должен быть перерыв не менее 15 минут для переодевания и подготовки к следующему занятию. Один раз в неделю комплексное занятие может включать теоретическое занятие, а затем ОФП.

При холодной погоде значительно повышается риск простудных заболеваний, поэтому проводить занятия ОФП на свежем воздухе после занятия по плаванию не рекомендуется.

Со второго года обучения рекомендуется делать 3 или 4 тренировочных дня в неделю. При этом проводится не более двух учебно-тренировочных дней подряд. Общая продолжительность учебно-тренировочных занятий в один день не должна превышать 2 часа.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на этапе НП является формирование и совершенствование общей выносливости, гибкости, быстроты и координации, и начальные навыки управления парусной яхтой.

Содержание учебно-тренировочного занятия на первом году обучения на этапе НП включает: освоение на яхте на воде и изучение базовых элементов управления парусной яхтой, прохождение тренировочной дистанции, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения:
на силу - упражнения на силу мышц, рук, ног и туловища; сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседания и т.д.;

на выносливость - выполнение различных упражнений на фоне утомления;

на быстроту - упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

на ловкость - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения;

на гибкость - упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника, плеч;

на равновесие - упражнения на удержания равновесия на неподвижной и движущейся поверхности.

Основные средства СФП, базовые комплексы:

Упражнения на развитие мышечной силы с собственным весом:
на перекладине - подтягивания различным хватом к груди и за спину, подъем ног на 90 градусов в висе, подъем ног до касания перекладины в висе;
на брусьях - отжимания в упоре различными хватами, подъем ног в упоре;
на шведской стенке - подъем ног в висе, подъем спины и ног лежа на животе, подъем ног лежа на спине;
приседания на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие мышечной силы с отягощением:
с гантелями - подъем через стороны, жим лежа на скамейке, жим стоя, подъем на бицепс, жим одной рукой из-за головы.

Упражнения на развитие общей выносливости:
бег/ходьба - длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы), чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов (по возможности);
лыжи/бег на лыжах по пересеченной местности (по возможности);
плавание 50м (без учета стиля и времени).

Упражнения на развитие быстроты:
бег - рывки с места на 10-15 м, на время - короткие отрезки 30-50 м, бег на месте с максимальной частотой шага высоко поднимая колени, бег по наклонной плоскости (под/в гору), прыжки в длину и в высоту с места, упражнения со скакалками;
спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис, водное поло;

Упражнения на развитие ловкости:
элементы акробатики - кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);
гимнастические упражнения на снарядах - выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре, прыжки через «козла» или «коня», лазанье по канату, гимнастической стенке;
упражнения в парах - зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнения с предметами совместно в парах;
спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло;
эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

Упражнения на развитие гибкости:
из положения стоя/сидя наклоны вперед, ноги не сгибать;
в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
из положения лежа сделать «мост»;
стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»;
маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Упражнения на развитие координации:

спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло;

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 упражнений на гимнастическом бревне, или стоя на одной ноге 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.);

раскачивание на качелях, кольцах, быстрые вращения туловищем, вальсирование;

зеркальное выполнение упражнений;

К специальной физической подготовки можно также отнести использование технических элементов из других видов спорта, например плавание кролем.

Техническая подготовка

Целью технической подготовки в парусном спорте является формирование у обучающихся двигательных навыков, позволяющих эффективно управлять материальной частью (яхтой) с использованием возможностей организма в условиях внешней среды. Работа над техникой осуществляется специальными средствами и методами с использованием всех принципов обучения: учебные пособия (теория), регламентированные упражнения в учебно-тренировочном процессе (целостный и расчлененный методы), изучение приемов путем наглядного показа техники, изучение приемов по видео и фото материалам, участие в спортивных соревнованиях (подводящие, контрольные, отборочные, основные), работа над ошибками (разбор, анализ, исправление), соблюдение правил безопасности на берегу/воде/льду. Обязательная техническая программа по этапам спортивной подготовки по парусному спорту отражена в таблице № 17.

Таблица 17

Обязательная техническая программа

Этапы и периоды спортивной подготовки		Техническая программа
Этап начальной подготовки	до года	Подготовка яхты к выходу на воду; Отход и подход к месту базирования; Управление яхтой в слабый ветер.
	свыше года	Демонстрация техники управления яхтой в средний ветер, повороты «оверштаг» и «фордевинд», огибание знаков.

Спортсменам, получившим квалификационное удостоверение яхтенного рулевого на право управления яхтой до 6 кв.м. парусности, до 12 кв.м. парусности, до 22 кв.м. парусности в зависимости от избранного класса яхт, обязателен ежегодный зачет по темам, оговоренным ВФПС или экзаменационной комиссией Организации и/или федерацией парусного спорта города/области/региона.

Тактическая подготовка

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно- тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Соревнования в парусном спорте представлены в виде серии гонок. Гонка — это скоростное прохождение спортсмена строго определенной дистанции. Существует множество видов дистанций, но принцип у всех один - продемонстрировать умение хождения под парусом различными курсами относительно ветра.

Курс судна относительно ветра - угол между направлением ветра и диаметральной плоскостью судна, то есть курсовой угол на точку горизонта, откуда дует ветер, выражающийся в угловых градусах или румбах. В зависимости от того, с какого борта дует ветер, различают курс правого и левого галса.

Курсы относительно ветра имеют собственные наименования. Всего различают 5 основных курсов: бейдевинд, галвинд, бакштаг, левентик и фордевинд. Самым быстрым курсом считается бакштаг, требует значительной технической и физической подготовки. Самый медленный, но сложный курс - бейдевинд. Он требует серьезной технической подготовки и настройки материальной части. Самым комфортным курсом является галфвинд, его часто называют «в полветра». Левентик (строго против ветра) служит для обозначения направления.

Овладение основами тактики:

- определение границ и особенностей района хождения, первые галсы короткие по 50-100 м, задача - старт, выход на курс, поворот;
- увеличение длины галсов до 300-500 м, задача та же - старт, выход на курс, поворот;
- увеличение длины галсов до 700-1000 м с использованием отрезков гоночной дистанции, соблюдение правил расхождения;
- хождение по укороченной дистанции (лабиринг по генеральному курсу 300-500 м), «раскладывание» галсов, выход на верхний и нижний знаки, огибание знака по оптимальной траектории.

Классическая схема гоночной дистанции выглядит в виде треугольника, но также есть другие конфигурации - «восьмерка», «петля», «трапеция», «слалом».

Таблица 18

Пример типового учебно-тренировочного занятия по плаванию для группы НП
1-2 года обучения

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие (бассейн): 45 минут, 1000-1200 м	Разминка на суше (подводящие упражнения)	5 мин
	Разминка в воде 150-200 м (25 м кроль + 25 м на спине)	5 мин
	Плавание с доской на ногах 100-150 м	5 мин
	Упражнения на одной руке (ноги кроль) 150-200 м	5 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 8 [^] 50 м	12 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 100-150 м	3 мин
	Ускорение кролем на груди 2х25 м / 25 м свободно на спине	5 мин
	Подвижные игры в воде	5 мин

Пример типового учебно-тренировочного занятия по парусному спорту для группы НП 3 года обучения

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по парусному спорту на водной акватории (класс яхт «Оптимист»): 90 минут	Построение, объяснение задач занятия	5 мин
	Подготовка яхты к выходу, выход на воду	10 мин
	Движение курсом галфинд с поворотами оверштаг	5 мин
	Упражнение «Восьмерка» с огибанием знаков	10 мин
	Тренировочные старты	10 мин
	Отработка поворотов по сигналу тренера	10 мин
	Тренировочные гонки	20 мин
	Подъем и разоружение яхт	10 мин
	Построение, разбор занятия, подведение итогов занятия	10 мин

Таблица № 20

Пример типового учебно-тренировочного занятия по общефизической подготовке для группы НП 1-2 года обучения

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по ОФП (стадион, спортивный зал): 45 минут	Разминка (различные виды ходьбы, бег трусцой, беговые упражнения)	10 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	10 мин
	Упражнения на пресс	5 мин
	Упражнения на координацию	5 мин
	Смешанное передвижение (ходьба / бег 1 км)	10 мин
	Общеразвивающие упражнения (на руки)	5 мин

Таблица №21

Пример типового учебно-тренировочного занятия по общефизической подготовке для группы НП 3 года обучения

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по ОФП (стадион, спортивный зал): 45 минут	Разминка (свободный бег, беговые упражнения)	8 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	7 мин
	Упражнения на пресс	5 мин
	Упражнения на координацию	5 мин
	Спортивные игры	10 мин
	Упражнения на развитие силы	5 мин
	Непрерывный свободный бег 1 км	5 мин

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
(ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Основной задачей подготовки обучающихся на УТЭ является совершенствование техники в парусном спорте. Многообразии различной по характеру и степени воздействия на организм юных яхтсменов спортивной деятельности требует тщательного построения учебно-тренировочного процесса, распределение учебно-тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах.

Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке. Учебно-тренировочные занятия проводятся по плаванию, ОФП, теоретической и специальной подготовке.

В этот период осуществляется углубленная специализация по специальной парусной подготовке, при планировании учебно-тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие требования в соответствии с контрольно-переводными нормативами, а также успешно прошедшие курс начальной подготовки, проявившие специальные способности к занятиям парусным спортом, выполнившие 1-3 юношеский разряд и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Задачи:

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

Выбор специализации - класса яхт;

Приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях по парусному спорту уровня не ниже первенства муниципального образования;

Формирование спортивной мотивации;

Укрепление здоровья.

Общая и специальная физическая подготовка

Базовые упражнения аналогичны тем, которые даны на этапе начальной подготовки. Дополнительно рекомендуются следующие упражнения ОФП:

Упражнения на развитие силы:

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

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

для ног - максимальное количество приседания на одной и на обеих ногах; упражнения в парах с использованием сопротивления партнера;

Упражнения на развитие координации:

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

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

Дополнительно рекомендуются следующие упражнения СФП:

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

на тренажере - имитация протравливания триммера в системе дипауэра планки управления с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой;

гребля на лодках/сапбордах в положении сидя в условиях «спокойной» воды и сильной волны;

плавание 50-100 м.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

на тренажере - имитация откренивания в различных позах, сериями по 510 минут, на примере типичного времени прохождения лавировки;

проведение серии из 4-5 гонок по классической дистанции;

плавание 400 м.

Упражнения на развитие координации:

спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в спасательных жилетах);

гребля на сапборде стоя.

Техническая и тактическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе происходит совершенствование базовых навыков по управлению яхтой, совмещение этих техник, полученных на этапе начальной подготовки. Также продолжается работа с материальной частью: уход, настройка, ремонт.

Техническая и тактическая подготовка в период выбора специализации - класса яхт начинает играть все большую роль в подготовке обучающегося. Одни и те же упражнения имеют общие цели и задачи в этих видах подготовки. Суть парусных соревнований - гонка парусных судов по заданной дистанции. Классическая гонка состоит из следующих участков дистанции: старт, 1-я лавировка, полные курсы, 2-я лавировка, полные курсы, финиш. В итоге, умение грамотно «раскладывать гонку», есть главная задача технической и тактической подготовки.

Таблица № 22

Обязательная техническая программа

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	Демонстрация техники управления яхтой в сильный ветер; участие в соревнованиях по командным гонкам Демонстрация техники управления яхтой в средний ветер, повороты «оверштаг» и «фордевинд», огибание знаков; участие в соревнованиях; Демонстрация подъема яхты после опрокидывания.
---	-------------	---

Упражнения на дистанции.

На старте:

отработка пересечения стартовой линии по сигналу «старт открыт»;

при фальстарте - отработка маневра «возвращение в стартовую зону» через огибание «концов» стартовой линии и повторный старт.

На лавировке:

на галсе (острые курсы: полный бейдевинд, крутой бейдевинд) - отработка правильного положения спортсмена в яхте, чувства скорости яхты;

основные способы откренивания, согласованная работа по управлению яхтой, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда);

техника обработки волны при различных ветровых условиях;

техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра;

поворот оверштаг - точный выход на знак; оптимальная траектория огибания, техника поворотов;

отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности акватории).

На полных курсах:

на галсе (курсы галфвинд, бакштаг, фордевинд) - техника набора скорости на порывах ветра, техника обработки волны;

техника постановки парусов на данных курсах;

поворот фордевинд - точный выход на знак, оптимальная траектория огибания, выход из поворота (смена курса).

На финише: расчет галсов для выхода на финишную линию, особенности тактической, физической, психологической подготовки на последнем участке дистанции.

Работа по материальной части на УТЭ включает в себя: приобретение навыков ремонта яхты, работу с композитными материалами (углепластик, карбон, эпоксидная смола), работу с электроинструментом, швейное дело (ремонт парусов), обработка скользящей поверхности корпуса, технику безопасности.

Таблица № 23

Пример типовых учебно-тренировочных занятий по плаванию для группы УТЭ (до трех лет)

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие (бассейн): 90 минут	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения)	10 мин
	Разминка в воде 250-300 м (кролем на груди)	5 мин
	Комплексное плавание 200 м	5 мин
	Плавание на ногах (без доски) 100-150 м	5 мин
	Упражнения на «опорный гребок» 8x25 м	10 мин
	Плавание кролем на груди (на руках) 250-300	5 мин
		15 мин
	Упражнения на одной руке (ноги дельфин) 10x50 м	
	Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м	5 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 8x100 м	20 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м	5 мин
Подвижные игры в воде	5 мин	
Занятие (бассейн): 90 минут	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения)	10 мин
	Разминка в воде 250-300 м (100 кроль + 50 м на спине)	6 мин
	Комплексное плавание 300-400 м	9 мин
	Упражнения на одной руке (ноги кроль) 10x50 м	15 мин

	Плавание кролем на груди (на руках) 250-300 м	5 мин
	Плавание кролем/дельфином (на технику) 10x25 м / 25 м на спине	15 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 250-300 м	5 мин
	Эстафеты: ноги, дельфин, кроль 3x2x25 м / 25 м на спине	15 мин
	Подвижные игры, бег на месте в воде	10 мин

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

На учебно-тренировочный этап свыше трех лет зачисляются обучающиеся, выполнившие требования в соответствии с контрольно-переводными нормативами, а также успешно прошедшие курс начальной подготовки, выполнившие спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Задачи:

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

Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по парусному спорту уровня первенства спортивной школы и муниципального образования;

Формирование спортивной мотивации;

Укрепление здоровья.

Общая и специальная физическая подготовка

На УТЭ свыше трех лет ОФП базируется на подготовке предыдущих этапов спортивной подготовки. СФП также состоит из основных упражнений пройденных этапов, но уже больше строится на выполнении и совершенствовании отдельных специфических упражнений во время практических занятий (прохождение гоночной дистанции). Сдача контрольно-переводных испытаний, норм ГТО.

Техническая и тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке акцент делается на работу с партнером, соперником, в паре, в группе (спарринги). Знание и умение применять правила парусных гонок для улучшения личных результатов (приемы приведения, уваливания, увод за лейлайн соперника) есть одна из сильнейших сторон подготовки спортсмена-гонщика.

На тренировочной дистанции:

Маневрирование перед стартом - борьба с соперниками за выгодную позицию, контроль за хронометражем/сигнальными флагами гонки, набор скорости с места.

Старт: совершенствование основных способов старта (правый/левый галс), маневрирование у стартовых знаков (избегание завалов), старт с хода/с места с пересечением линии точно по времени, контроль соперников согласно ППГ.

Лавировка: выбор позиции относительно соперников, контроль соперников из позиции наветренный/подветренный, чисто впереди/чисто позади, раскладка галсов - прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию в зависимости от заходов ветра, состояния «дороги» и действий соперников.

Огибание верхнего знака: расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом, тактика выхода на знак левым галсом, выбор оптимальной траектории для огибания знака, контроль соперников (внутренний/наружный).

Полные курсы: курс бакштаг и поворот фордевинд с полного курса на полный, контроль соперников (закрытие ветра с соблюдением правил парусных гонок), расчет галсов в зависимости от заходов ветра, состояния водной поверхности, действий соперников.

Огибание знака с полного курса на острый: борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку, выбор траектории огибания знака, тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции, выход в контролирующую позицию непосредственно после огибания знака и уход на второй круг.

Работа по материальной части повторяет объем программы на учебно-тренировочном этапе до трех лет.

Таблица 24

Обязательная техническая программа

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	свыше трех лет	Демонстрация техники управления яхтой в сильный ветер; участие в соревнованиях по командным и матчевым гонкам
---	----------------	---

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основной задачей учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства является дальнейшее совершенствование специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов по парусному спорту в различных ветровых условиях на различных акваториях.

Структура годичного цикла на ССМ остается такой же, как на УТЭ. Основной принцип обучения - специализированная подготовка по парусному спорту с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. Планирование всей подготовки и конкретное распределение учебно-тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с установленной в парусном спорте периодизацией и направленностью учебно-тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла. Годичный цикл строится с учетом календаря основных спортивных соревнований. Значительно увеличивается объем специальных нагрузок и количество спортивных соревнований в парусном спорте.

Построение недельных микроциклов основано на использовании принципов: комплектности (проведение тренировок в различных условиях), концентрации (увеличение тренировочных нагрузок для совершенствования определенного навыка), волнообразности (определенное чередование различных по величине тренировочных нагрузок), моделировании (частичное или целое воспроизведение программы соревнований).

При подготовке в парусном спорте на этапе ССМ увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности обучающихся необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства. Учебно-тренировочные занятия на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся на следующем этапе многолетней подготовки. Рекомендуется использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма обучающегося на средних объемах работы, приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие на предыдущих этапах спортивной подготовки требования в соответствии с нормами контрольно-переводных испытаний, а также выполнившие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (КМС), вошедшие в состав сборной команды субъекта Российской Федерации.

Задачи:

- повышение уровня теоретических знаний (правила парусных гонок);
- совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность результатов на всероссийских спортивных соревнованиях;
- приобретение соревновательного опыта в стартах уровня Кубка и чемпионата России;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- укрепление здоровья.

Интегральная подготовка

Эффективность учебно-тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания всех видов спортивной подготовки (интегральная подготовка). В этот период наряду с упражнениями из смежных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием

индивидуальной техники, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Средствами спортивной подготовки являются соревновательные упражнения как на отдельных отрезках дистанции, так и в гонке в целом (серии гонок). Основным методом является соревновательный метод. Календарный план спортивных соревнований строится исходя из плана круглогодичного цикла на данном этапе спортивной подготовки и включает в себя: подводящие, контрольные, отборочные и основные соревнования. Также рекомендуется предусмотреть участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах с приглашением более сильных спортсменов.

Объективными средствами контроля в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях, для выявления слабых и сильных сторон обучающегося и его соперников, будут средства фото-видео фиксации, приборы GPS-навигации, компьютерные программы по анализу и расчету оптимальных курсов и скоростей (VMG).

Техническая и тактическая подготовка

Закрепление знаний и навыков, полученных на предыдущих этапах спортивной подготовки.

Дополнительно рекомендуется уделить внимание следующему:

1. Метеорология. Понятие о заходе и отходе ветра. Осциллирующие ветра, их природа и основные характеристики, выбор тактики в зависимости от периода «качания» и других особенностей осциллирующего ветра.

2. Участие в соревнованиях ранга Кубка и чемпионата России.

3. Интерактивный парусный спорт (виртуальные соревнования, игры, тесты, экзамены, зачеты).

4. Формирование специализированных восприятий (чувств) с помощью технической подготовки:

- чувство ветра; чувство дистанции;
- чувство скорости; чувство времени;
- чувство хода; чувство крена;
- автопилот - комплексное чувство движения на яхте.

Таблица № 25

Обязательная техническая программа

Этап совершенствования спортивного мастерства	Демонстрация прохождения дистанции в разных ветровых условиях
---	---

Упражнения для развития специализированных чувств

На каждом учебно-тренировочном занятии знаки дистанции, стартовая или финишная линия располагается под разными углами по отношению к ветру, чтобы обучающийся смог научиться с помощью специализированных чувств максимально верно определять расстояние, время, траекторию и скорость прохождения дистанции. Учебно-тренировочные занятия проводятся с использованием средств фото-видео фиксации, GPS-навигации.

Упражнения:

определение силы и направления ветра по зрительному восприятию и тактильным ощущениям, проверка с помощью механических средств (ветроуказатель, анемометр);

получение вымпельного ветра за счет набора скорости с помощью технических приемов;

сохранение оптимальной силы ветра за счет умелого использования вымпельного ветра;

увеличение/ уменьшение скорости за счет изменения курса, крена;

своевременное изменение курса/галса с целью выхода на знак (лейлайн), проверка с помощью компаса/средств GPS-навигации;

прохождение дистанции на различной матчасти: участие в командных и матчевых гонках, участие в гонках на других классах яхт;

прохождение дистанции в различных условиях: слабые/сильные соперники, длинная/короткая дистанция, гандикапная система.

Объем индивидуального учебно-тренировочного плана спортивной подготовки

Обучающимся на УТЭ и ССМ для совершенствования в уровне технической подготовленности и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план спортивной подготовки. Он составляется по тому же принципу, что и годовой учебно-тренировочный план. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана спортивной подготовки учитывается степень владения техникой, уровень спортивной квалификации, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок. Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия обучающегося (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ учебно-тренировочных занятий, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к спортивным соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и обучающийся определяют:

объем и интенсивность нагрузки;

количество и характер упражнений;

очередность выполнения упражнений;

нагрузка в каждом упражнении;

длительность и темп выполнения упражнений;

количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих

50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитывается нагрузка на предыдущих спортивных тренировках и степень восстановления после них. После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и количество соревнований, в которых должен выступать обучающийся, составляется месячный план тренировочной работы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоления различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке обучающегося занимает управление его деятельностью в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя.

Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку и ступени соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. формирование мотивации занятий парусным спортом: задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения обучающегося к учебно-тренировочным занятиям как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов;

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

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

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

Формирование специализированных восприятий (чувств) с помощью психологической подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях средствами специальной физической и специальной технической подготовки, в сочетании с теоретическими инструктажами, следует добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующие чувства обучающегося:

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

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

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

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

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

6. автопилот (комплексное чувство), позволяющее яхтсмену на подсознательном уровне контролировать состояние системы «паруса-корпус» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, положение парусов и т.п.);

7. упражнения на совершенствование специализированных восприятий яхтсмена (чувств хода, динамического глазомера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения корпуса на автопилоте (например, глядя в корму, в нос, закрыв глаза и т.п.).

8. толерантность к специфическому стрессу.

Выработка качеств, позволяющих психике обучающегося противостоять как объективным стресс-факторам (неблагоприятные погодные условия, противодействие противника, незнакомые дистанции и т.п.), так и субъективным стресс-факторам (неудачное начало гонки, «невезение» на дистанции, стартовые состояния лихорадки или апатии и т.п.).

Для воспитания устойчивости к неблагоприятным факторам на учебно-тренировочных занятиях используются разнообразные средства, имитирующие стрессогенные 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 румпелем и шкотами руки скрестно, управление яхтой вербально (словесными командами, которые исполняет другой), управление, глядя на нос или в корму яхты; тренировки вечером или ночью, спортивные тренировки в тумане;

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

Психорегуляция в процессе гонки (серии гонок)

Освоение практических методик психорегуляции (в условиях нахождения в лодке между гонками), направленных на снятие после очередной гонки психического напряжения, усталости, неблагоприятных остаточных эмоций,

освоение методик восстановления нервной энергии (элементами медитации) и последующей самоактивации на предстоящую гонку.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Каждый обучающийся испытывает перед спортивным соревнованием и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения — это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Некоторые обучающиеся в процессе спортивной тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнования их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний:

1. *Состояние боевой готовности* является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к соревнованию. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем соревновании, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. *Предстартовая лихорадка* характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. *Предстартовая апатия* представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в спортивном соревновании, в упадке сил и

неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. *Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности гонки и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - при помощи слова оказывается успокаивающее воздействие; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации обучающихся к предстоящему соревнованию, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли обучающегося особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания обучающегося. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительными спортивными тренировками.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

При организации учебно-тренировочного процесса в парусном спорте необходимо выполнять комплекс мер, направленный на его безопасное проведение. Обеспечение техники безопасности является одной из главных задач учебно-тренировочного процесса и выступления на соревнованиях.

Общие требования безопасности:

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;
- при проведении занятий необходимо учитывать возможность возникновения таких опасных факторов как: утопление, переохлаждение, травмы при падении, травмы при работе со снаряжением, травмы при выполнении упражнений без разминки;
- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения на берегу/воде, расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха;
- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи;
- должны быть в наличии и исправные специализированные средства защиты (спасательные жилеты, шлемы, наколенники, налокотники и т.п.), готовые к немедленному использованию;
- рекомендуется не менее одного специально оборудованного тренерско-спасательного катера на 10 яхт, вышедших на тренировку на воде или спортивные соревнования;
- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение конкретной инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от учебно-тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности. Данные положения рекомендуется закрепить в локальном нормативном акте организации, реализующей ДОПСП.

Требования безопасности перед началом практических занятий:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие теоретический курс в необходимом объеме;

- тренер-преподаватель обеспечивает каждого обучающегося спасательными принадлежностями;

- обучающиеся и тренер-преподаватель должны проверить исправность необходимого снаряжения, комплектацию и правильность настроек снаряжения в соответствии с погодными условиями и задачами учебно-тренировочного процесса;

- тренер-преподаватель и обучающиеся старше 18 лет должны получить разрешение выхода на акваторию у лица ответственного за выход;

- сделать запись в вахтенном журнале;

- использовать вид личной спортивной экипировки в соответствии с погодными условиями.

Требования безопасности во время практических занятий:

- обучающиеся должны соблюдать правила пассивной безопасности (правила, позволяющие минимизировать риск аварийных ситуаций), личную дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя и правила управления яхтой;

- провести разминку;

- не находиться в опасной близости движения других яхт;

- в зависимости от погодных условий, для защиты от ожогов/солнечного удара/обморожений, необходимо использовать защитные средства (кремы и т.п.), надевать соответствующую одежду;

- неукоснительно соблюдать правила МППСС (международные правила предупреждения столкновения судов), ППВВП (правила плавания по внутренним водным путям РФ), ППГ (правила парусных гонок) и местных правил плавания.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- руководство всеми действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на тренера;

- обучающийся должен неукоснительно соблюдать правила активной безопасности (технические действия на устранение аварийной ситуации);

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Учебно-тренировочные занятия можно продолжать только после исправления неисправности, замены спортивного инвентаря или разрешения тренера-преподавателя;

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае/травме, тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководителю организации.

- специальные занятия по преодолению аварийной ситуации должны

заклучаются в ее имитации на спокойной воде под контролем тренера-преподавателя и опытных спортсменов.

Требования безопасности после окончания занятий:

- по распоряжению тренера-преподавателя обучающиеся должны завершить учебно-тренировочный процесс;
- по возвращении из акватории тренер-преподаватель должен проверить по списку наличие всех обучающихся и заполнить вахтенный журнал, также сообщить обо всех происшествиях, если они имели место, руководству организации;
- если имеются признаки переохлаждения, то необходимо проделать легкие физические упражнения. По возможности, принять теплый душ, насухо вытереться полотенцем и сразу же одеться;
- проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. При необходимости осуществить ремонт, замену, просушку оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

При проведении спортивных соревнований:

- в соответствии с Регламентом о проведении спортивных соревнований к стартам допускаются спортсмены соответствующего уровня подготовки и возраста, своевременно подавшие заявку на участие, имеющие медицинский допуск, уплатившие стартовый взнос и согласные с условиями проведения;
- обучающиеся моложе 18 лет допускаются к участию в спортивном соревновании только в сопровождении совершеннолетнего представителя;
- организаторы спортивных соревнований, судейская бригада и тренеры-преподаватели обязаны заранее ознакомить участников соревнований с правилами их проведения посредством специальной документации (Регламент о проведении соревнований, Гоночная инструкция), также во время общения на шкипер-митингах (собрания участников);
- участники спортивных соревнований обязаны неукоснительно соблюдать правила соревнований, в противном случае, возможны штрафные санкции, вплоть до дисквалификации спортсмена;
- на спортивных соревнованиях необходимо присутствие медицинского работника для оказания первой помощи пострадавшим.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в Таблице № 26.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 312 / 416 ч в год		
	История возникновения парусного спорта и его развитие	сентябрь-октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Прикладное значение парусного спорта в истории современного открытия мира, технические и культурные завоевания мира. Возникновение парусного спорта. Первые яхты, первые парусные гонки. Олимпийское движение. Олимпийские классы яхт. Спорт в России. Спортивные разряды. Всероссийская федерация парусного спорта. Подготовка яхтенных рулевых.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь - ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Физическая подготовка спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	в течение года	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Медицинский контроль. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям парусным спортом.
	Закаливание организма	в течение года	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	ноябрь, декабрь, январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его

			формы и содержание. Понятие о травматизме. Контроль и самоконтроль спортсмена. Планирование тренировки с участием тренера-преподавателя и самостоятельно. Дневник спортсмена. Личные качества спортсмена: желание, трудолюбие, обучаемость, дисциплинированность, коммуникабельность, ответственность. Психологическая подготовка. Развитие волевых качеств.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	февраль, март	Правила поведения и техника безопасности на тренировках и соревнованиях по парусному спорту. Экипировка яхтсмена. Изучение правил поведения на воде. Инструкция по безопасности плавания. Элементарные правила постановки парусов при различных курсах яхты относительно ветра.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	апрель, май	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности судей по виду спорта. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по парусному спорту.
	Режим дня и питание обучающихся	в течение года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель - октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Специальная одежда и обувь; выбор одежды в зависимости от погодных и ветровых условий. Спасательные принадлежности: проверка и умение их правильно надевать и застегивать.
	Антидопинговые мероприятия	февраль и по назначению	Реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Ежегодное онлайн обучение на сайте РУСАДА
	Техника безопасности	в течение года	Правила поведения и техника безопасности на тренировках и соревнованиях по парусному спорту. Экипировка яхтсмена. Изучение правил поведения на воде. Инструкция по безопасности плавания. Элементарные правила постановки парусов при различных курсах яхты относительно ветра.

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: 520 / 936 ч в год</p>		
	<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p>	<p>в течение года</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
	<p>История возникновения олимпийского движения</p>	<p>сентябрь, октябрь</p>	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Задачи международной (World Sailing) и Всероссийской (ВФПС) федераций парусного спорта. Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС), Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), требования к уровню спортивной квалификации по парусному спорту (спортивные разряды и звания).</p>
	<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>в течение года</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса, его значение. Правила самоконтроля. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Ведение дневника самоконтроля. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий.</p>
	<p>Основы физиологии спортивной тренировки</p>	<p>в течение года</p>	<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Строение и функции организма человека. Развитие разных физических качеств с учетом возраста. Повышение работоспособности организма. Аэробный и анаэробный режим работы спортсмена. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях</p>

		парусным спортом. Регулирование веса тела спортсмена. Питание в период соревнований.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	в течение года	Планирование спортивной тренировки. Развитие специальной выносливости яхтсмена, средства и методы.
Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	в течение года	Пограничный и административный режим плавания спортивных парусных судов в Российской Федерации, в зарубежных странах. Основы метеорологии: атмосфера, температура, давление. Ветер и причины его образования. Местные ветры и бризы. Циклоны и антициклоны. Их возникновение и влияние на погоду. Метеорологические приборы: барометр, барограф, анемометр, термометр. Визуальное предсказание погоды по местным признакам. Пользование моделями метеорологических прогнозов. Правила пользования материальной частью в тренировочном процессе. Навигация. Форма Земли. Основные точки и круги на земном шаре. Меры длины и расстояний, применяемые в морском деле и судовождении. Видимый горизонт и его деление на румбы и градусы. Средства навигационного ограждения: маяки, буи, огни, знаки, вехи, бакены, створы. Лоция. Общее понятие о лоции. Лоция разрешенного района плавания. Гоночный компас, средства GPS- навигации (устройство, принцип работы), использование во время гонки. Межсезонная работа с материальной частью.
Психологическая подготовка	апрель, май, июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Психологическая подготовка. Влияние тренировочного процесса на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Методы преодоления негативного влияния внешних факторов (панические настроения, чувство страха перед стихийными условиями).
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	апрель - октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для парусного спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

			Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	ноябрь, декабрь, январь	Регламент организации и проведения соревнований по парусному спорту в Российской Федерации: Положение о соревнованиях. Гоночная инструкция. Правила парусных соревнований (ППГ). Основные разделы и правила. Правила парусных соревнований (ППГ). Полномочия спортсмена и его представителя на соревнованиях. Зрительные сигналы на соревнованиях. Определение результатов соревнований. Система наказаний за нарушение правил. Протесты на действия соперников и судей. Требование о восстановлении результата. Планирование календаря соревнований и участия в них. Анализ результатов соревнований.
	Антидопинговые мероприятия	февраль и по назначению	Реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Ежегодное онлайн обучение на сайте РУСАДА
	Техника безопасности	в течение года	Правила поведения и техника безопасности на тренировках и соревнованиях по парусному спорту. Экипировка яхтсмена. Изучение правил поведения на воде. Инструкция по безопасности плавания. Элементарные правила постановки парусов при различных курсах яхты относительно ветра.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 1040 / 1248 ч в год		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь, октябрь, ноябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	в течение года	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	в течение года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	в течение года	Характеристика психологической подготовки. Общая

			психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	в течение года	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	в течение года	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; Рекомендации спортивных диетологов. Гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Теория технико-тактической подготовки	в переходный период спортивной подготовки	Требования к оборудованию (ограничения, обмер) на спортивных соревнованиях, требования к инвентарю и спортивной экипировке в учебно-тренировочном процессе. Метеорология. Практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции. Барический ветер, бризы, местные ветры, их взаимодействие. Облачная динамика: воздушные потоки, направление, особенности распространения на поверхности акватории, влияние препятствий на направление и скорость воздушного потока. Берег и дистанция: удаленность (близость) берега.

			<p>Особенности местности: гористый, плоский берег, наличие условий для образования мощных бризов и их влияние на ветровой поток на дистанции. Изучение лоции акватории мест проведения всероссийских спортивных соревнований. Сигнализация и средства связи. Средства оповещения о запрещении выхода и входа. Сигналы штормового предупреждения. Изучение компьютерных программ в парусном спорте: моделирование гонки с учетом тактики на дистанции, особенностей акватории, гидрометеорологических условий, анализ результатов, выводы.</p>
	Антидопинговые мероприятия	февраль и по назначению	<p>Реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Ежегодное онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Как вид спорта в своей структуре парусный спорт выделяет свои спортивные дисциплины.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта парусный спорт включает перечень спортивных дисциплин по парусному спорту.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "парусный спорт" основаны на особенностях вида спорта "парусный спорт" и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "парусный спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка в учреждении.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "парусный спорт" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "парусный спорт".

Спортивные дисциплины вида спорта "парусный спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка в учреждении представлены в Таблице № 27.

**Спортивные дисциплины вида спорта - парусный спорт
(номер-код - 038 000 5611Я)**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
класс - 470	0380071611Я
класс - 29-й	0380461811Я
класс - 49-й	0380081611А
класс - Европа	0380011811Я
класс - Лазер-стандарт	0380051611М
класс - Финн	0380091611А
класс - 420	0380101811Н
класс - Зум 8	0380121811Н
класс - Кадет	0380131811Н
класс - Лазер-радиал	0380171811Я
класс - Лазер 4,7	0380161811Н
класс - Луч-мини	0380191811Н
класс - Луч-радиал	0380201811Я
класс - Луч	0380211811Я
класс - Накра 15 - смешанный	0380561811Н
класс - Накра 17 - микст	0380481611Я
класс - Оптимист	0380241811Н
класс - парусная доска RSX	0380421611Л
класс - парусная доска Техно	0380451811Н
класс - парусная доска Кайт	0380271811Я
класс - парусная доска Фанборд	0380281811Я
класс - парусная доска Формула	0380291811Я
класс - кайтбординг курс-рейс	0380271811Я
класс - кайтбординг фристайл	0380491811Я

**Примечание: последняя буква в номе-коде спортивных дисциплин парусный спорт обозначает пол и возрастную категорию обучающихся*

А-мужчины, юноши; М-мужчины;

Б-женщины, девушки; Н-юноши, девушки;

Г-мужчины, юноши, женщины; С-юноши, девушки, женщины;

Д-девушки; Ф-мужчины, юноши, девушки;

Е-мужчины, девушки; Э-юноши, женщины;

Ж-женщины; Ю-юноши;

Л-мужчины, женщины; Я-все категории

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 28, 29.

Минимальные требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблицах № 30.

7. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки

Приложение N 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта "парусный спорт",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 9 ноября 2022 г. N 943
Таблица № 28

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица	Количество
1.	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1
2.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции	штук	10
3.	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	3
4.	Круг спасательный	штук	6
5.	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1
6.	Рация	комплект	10
7.	Горн пневматический	штук	1
8.	Спортивная парусная доска	штук	12
9.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 6 м	штук	12
10.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12
11.	Трос спасательный	метр	200
12.	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

Таблица № 29

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование															
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки											
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				До года		Свыше года		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)								
1.	Парус	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1	1	1		
2.	Плавники	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	2	1	2		
3.	Рангоут	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1	1	1		
4.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 22 м ²)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	0,5	5	0,75	5	1	5		
5.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса свыше 22 м ²)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	0,75	5	1	5		
6.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 10 м ²)	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	-	-	-	-	-	-		
7.	Такелаж	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,55	2	0,75	2	1	1		

Приложение N 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта "парусный спорт",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 9 ноября 2022 г. N 943
Таблица № 30

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуа тации (лет)	кол-во	срок эксплуа тации (лет)	кол-во	срок эксплу атации (лет)	кол-во	срок эксплуа тации (лет)
1.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	1	5	1	5	1	5	1	5
2.	Костюм непромокаемый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка непромокаемая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Неопреновые сапоги	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Неопреновый костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6.	Перчатки яхтенные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
8.	Пояс трапеционный для шкотовых парусных судов (двоек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
9.	Шорты откреночные неопреновые для рулевых парусных судов(одиночек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

7.1. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1) Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации относится директор;

- к должности заместителей руководителей образовательной организации относятся: заместитель директора, главный бухгалтер;

- к учебно-вспомогательному персоналу относится руководитель структурного подразделения (осуществляющий руководство учебно-тренировочным процессом);

- к должности иных педагогических работников учебно-вспомогательного персонала образовательной организации относятся: методист (осуществляющий методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении), инструктор по спорту, спортсмен-инструктор, тренер-преподаватель.

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

2) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от

24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

В соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

В соответствии с частью 4 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Согласно части 5 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

8. Информационно-методические условия реализации Программы

8.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Томилин К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Научно-методическое пособие в 2-х частях 2008 год.
2. Ивар Дедекам. Настройка парусов и такелажа. 2007 год.
3. Издательство: "АЯКС-ПРЕСС", 2011г. Серия: Азбука Яхтинга "Парус — это просто!"
4. Билл Гладстоун «Настройка гоночной яхты» Фил Слэтер «Гонки «Оптимистов» Издательство «Аякс-пресс».
5. Программы подготовки рулевых и капитанов парусных яхт Маслова А.О.
6. Вайцховский С.М. Книга тренера. М., ФиС, 1971.
7. Аношкин, Б.Н. Юный яхтсмен / Б.Н. Аношкин. - Омск: Омскбланкиздат, 2010г. - 60 с.
8. Ильин О. А. «Ближний бой». Журн. «КиЯ».
9. Ильин О. А. «Игровой протест». Методписьмо. Госспорт, 1991.
10. Ильин О. А. Стратегия и тактика в парусном спорте (матчевые гонки). М. ВФПС. 1998.
11. Ильин О. А. Правила гонщику-олимпийцу. М. ВФПС, 2000.
12. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М., Terra-Спорт, 2000.
13. Бертини, Л. Правила парусных гонок в примерах и иллюстрациях. М.: ВФПС, 2020 г. - 78 с.
14. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. Подготовка яхтсмена-олимпийца. М. ФиС, 1981.
15. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. М., «Терра-Спорт», 1999.
16. Манкин В.Г. Белый треугольник. М., 1976.
17. Деянова, А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А.В. Деянова, М.: ВФПС, 2013 г. - 104 с.
18. Дубейковский, Л.В. Чувство ветра / Л.В. Дубейковский, М.: ГКМ, 2022 г. - 112с.
19. Парусный спорт - программа для секций коллективов физкультуры, детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ молодежи и школ высшего спортивного мастерства. М., 1973.
20. Ильин, О.А. Стратегия и тактика олимпийских парусных гонок. / О.А. Ильин, М.: ВФПС, 2008 г. - 136 с.
21. Теория и методика физического воспитания (в 2-х тома.х). Под ред. Л.П. Матвеева и А Д. Новикова. М. ФиС, 1976.
22. Теория спорта (под ред. д-ра Платонова В.Н.). Киев, «Вища школа», 1987.
23. Твайнэйм Э. Стартовать, чтобы побеждать. М., ФиС, 1979.
24. Учение о тренировке (под ред. д-ра Дитриха Харрс). Пер. с нем. М, ФиС, 1971.
25. Чумаков А.А. Школа парусного спорта М., ФиС, 1981.
26. Школа яхтенного рулевого (Григорьев Н.В. и др.) М. ФиС, 1987.
27. Школа яхтенного капитана (сост. Леонтьев Е.П.) М. ФиС, 1983.

28. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. М. ФиС, 1971.
29. Проктор Я. Ветер, волнение, течения. М. ФиС, 1976.

8.2. Информационные образовательные ресурсы, в том числе цифровые образовательные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный сайт МАУ ДО СШ «Янтарный парус» (<https://ambersail.ru>).
- 3 Официальный сайт Федерации парусного спорта России (<http://www.rusyf.ru>).
4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>).
5. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства (<http://www.wada-ama.org>).
6. Официальный Олимпийского комитета России (<http://www.roc.ru/>).
7. Официальный сайт Международного олимпийского комитета (<http://www.olympic.org/>)
8. Симулятор настройки положения парусов (англ. яз.) [http://ecole-de-voile.ru/?page id=444](http://ecole-de-voile.ru/?page%20id=444)
9. Тренажер "Играем в правила" (на русском языке) [http://game.finckh.net/indexrus. ht](http://game.finckh.net/indexrus.ht)

