



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГБОУ ДОД «ОБЛАСТНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ЛЕТНИХ ВИДОВ СПОРТА им. ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР
Э.М. КОМНАЦКОГО»**

Холмский филиал парусного спорта

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта по
виду спорта парусный спорт.**

Срок реализации программы: **весь период**

г. Холмск
2016 год

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБУ СШ ЛВС

(наименование образовательной организации)

Протокол № 6

от " 01 " сентября 2016 года

УТВЕРЖДАЮ

(должность рук. образовательной организации)

(подпись/Ф.И.О.)
" 20 ____ года
Приказ № _____



Разработчики программы:

М.В.Смоляков—заведующий филиалом парусного спорта;

Б.Б. Веселиков—тренер по парусному спорту;

М.В. Павлович—тренер-преподаватель по парусному спорту ;

Д.А.Федорова—инструктор-методист

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ и типовым планом-перспективой учебной программы для СШ

Программа является нормативным документом для тренеров, организующих тренировочный процесс по парусному спорту. Программа регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса.

г.Холмск
2016

Содержание

Пояснительная записка.....	4-5
1. Нормативная часть программы	
1.1. Основные задачи.....	6
1.2. Условия формирования общеразвивающих групп по возрасту и количеству занимающихся в группе	
1.3. Учебный план	6-7
1.4. Организация учебного процесса.....	7-9
1.5. Условия зачисления и перевода на следующий этап подготовки.....	9-10
1.6. Численный состав, максимальный объем учебно-тренировочной работы в год, продолжительность занятий в неделю	10
1.7. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.....	10-11
1.8. Контрольно-переводные нормативы.....	11-13
2. Методическая часть программы	
2.1. Система подготовки яхтсменов.....	14
2.1.1. Основные положения и принципы подготовки	14-15
2.1.2. Виды подготовки и их взаимосвязь (система).....	15
2.2. Физическая подготовка	
2.2.1. Цель, задачи.....	16
2.2.2. Система физической подготовки.....	16
2.2.3. Общая физическая подготовка.....	16-19
2.2.4. Специальная физическая подготовка.....	19-21
2.3. Специальная подготовка	
2.3.1. Цель, задачи.....	21
2.3.2. Система специальной подготовки.....	21-22
2.3.3. Техника управления - учебный материал.....	22-24
2.3.4. Настройка спортивной яхты.....	24-25
2.4. Теоретическая подготовка	
2.4.1. Цель, задачи.....	25
2.4.2. Система теоретической подготовки.....	25
2.4.3. Общая теоретическая подготовка (ОТП).....	26-27
2.5. Психологическая подготовка	
2.5.1. Цель, задачи.....	27
2.5.2. Общая психологическая подготовка (ОПП).....	28
3. Программа подготовки яхтенных рулевых	
3.1. Программа для групп подготовки юных рулевых.....	28-32
Приложения	33-34
Список рекомендуемой литературы.....	35

Пояснительная записка

Пáрусный спорт (англ. *Sailing*) — вид спорта, в которых спортсмены соревнуются, используя снаряжение, главным образом, лодки и суда, специальные сани для снега или льда, а также тележки для передвижения по твердой поверхности, приводимые в движение парусами.

Свое развитие парусный спорт, несомненно, получил в тех странах, где данным видом спорта было удобно заниматься исходя из географического положения.

В отличие от многих других видов, в парусном спорте не так сильно выражена зависимость от природных данных. Зависимость от веса и роста не сильная, и при этом всегда можно выбрать подходящий для себя (под рост и вес) класс яхт.

В крейсерских видах (в том числе и одиночных кругосветных гонках) женщины выступают наравне с мужчинами, и достаточно достойно.

Основными задачами подготовки в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ) являются:

- укрепление здоровья;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- знакомство с основами спортивной техники парусного спорта в процессе регулярных физкультурно – спортивных занятий;
- привитие стойкого интереса к занятиям парусным спортом;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Основными показателями выполнения программных требований на общеразвивающем этапе является:

- стабильность обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Преимущественная направленность тренировочного процесса в общеразвивающих группах определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Нормативно-правовой базой для разработки программы являются следующие документы:

- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании»
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»
- Закон РФ «О физической культуре и спорте»
- Санитарно-эпидемиологические нормы и правила СанПин 2.4.4.1251-03
- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительно Спортивная школа летних видов спорта им. Заслуженного тренера РСФСР Э.М.Комнацкого»
- Приказ от 30.08.2013 г. № 696 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.10.2013г. № 30126).
- Приказ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию организации и осуществлению тренировочного процесса на общеразвивающих групп.

Первая часть программы охватывает комплекс вопросов организации и планирования учебного процесса. Здесь же приводятся примерные контрольно-переводные нормативы и примерные годовые планы-графики распределения учебных часов на различных этапах подготовки.

Вторая часть содержит учебный материал по основным видам тренировки в парусном спорте и по конкретным видам подготовки. Значительное внимание уделяется здесь специальным видам подготовки, непосредственно связанным с практической деятельностью яхтсмена на воде, а также взаимосвязи этих видов подготовки.

В третьей части приведен учебный материал по подготовке яхтенных рулевых.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Основными задачами на общеразвивающем этапе подготовки являются:

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

1.2. УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ГРУПП ПО ВОЗРАСТУ И КОЛИЧЕСТВУ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ

Таблица 1

№	Этапы подготовки	Период	Минимальный возраст, лет	Минимальное, максимальное кол-во занимающихся в группе
1.	Общеразвивающий	Весь период	7	10-15

1.3. УЧЕБНЫЙ ПАН

Учебный план спортивной подготовки Филиала ГБУ СШ летних видов спорта им. ЗТ РСФСР Э.М. Комнацкого парусного спорта для общеразвивающих групп строится из расчета **46** недель в году. С учетом сезона происходит изменение соотношения времени на различные виды подготовки: в осенне-зимний период удельный вес специальной подготовки сокращается,

основное время отводится на физическую, теоретическую подготовки, в период навигации (с 15 апреля по 15 ноября), увеличивается объем специальной и специальной физической подготовки.

1.4. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Спортивные группы и школы по парусному спорту организуют работу с учащимися в течение календарного года. В во время навигации частота и длительность занятий (тренировок) для общеразвивающихся групп увеличиваются; по решению учредителей проводятся дневные или круглосуточные спортивно-оздоровительные лагеря, занимающиеся принимают участие во внутришкольных, городских соревнованиях и соревнованиях более высокого уровня (региональные, ДВФО и т.д.).

Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование (2 раза в год), дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Медицинский контроль состояния здоровья и спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, ее осуществляющих, обеспечивается врачебно-физкультурным диспансером (отделением) или иными аккредитованными медучреждениями в соответствии с установленным порядком и утвержденными нормами.

С учетом специфичности организации занятий на суше и на воде, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка в парусном спорте осуществляется на основе обязательного соблюдения всех необходимых мер безопасности, необходимых для сохранения здоровья занимающихся.

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

Теоретические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают основы необходимых знаний как для успешного освоения спортивной специальности, так и обязательные для нормального развития личности. К последним относятся широкие сведения общекультурного и исторического характеров, знакомство с традициями, морской культурой, правилами безопасности и т.п.

Основными формами теоретических занятий являются:

- лекции;
- семинарские занятия с активным участием занимающихся в обсуждении темы занятий;
- групповые и/или индивидуальные инструктажи на серию и/или отдельную гонку, включая изучение гоночной инструкции, особенностей дистанции, акватории гонок, изучение противника;
- разборы гонок (групповые и/или индивидуальные);
- игры (игровые протесты, настольные или компьютерные игры парусной тематики);
- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- самостоятельные занятия;
- сдача экзаменов на звание рулевого;
- просмотр видеоматериалов.

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

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

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа с материальной частью;
- участие в гонках флота и походах на крейсерских яхтах.

Годичный цикл подготовки общеразвивающей группы по парусному спорту (макроцикл)

Таблица 2

Мезоцикл	Основные задачи
Подготовительный	ОФП: развитие общей выносливости, ловкости, гибкости,

(февраль– март)	быстроты
	Теория: общие сведения из истории плавания под парусами, типы и устройство яхт, элементы теории плавания под парусами, техника безопасности
	Работа с материальной частью: уход за лодкой, косметический ремонт
Основной (апрель – сентябрь)	Подготовка на воде: освоение основных приемов плавания под парусом на учебных швертботах, техника безопасности, участие в соревнованиях
	Теория: инструктивные занятия, беседы на специальные темы, совместное обсуждение тренировок
	Работа с материальной частью: уход за лодкой и парусами, косметический ремонт
Переходный (октябрь – январь)	ОФП: спортивные, лечебно-восстановительные мероприятия, период отдыха
	Работа с материальной частью: подготовка и уборка лодок на зимнее хранение

В летний период особое внимание уделяется тренировкам на воде, походам, участию в клубных, городских соревнованиях. Осенний период посвящен активному отдыху, уборке и подготовке к зимнему хранению материальной части.

1.5. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

Общеразвивающие группы. В эти группы принимаются все желающие заниматься парусным спортом в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Все поступающие обязаны представить следующие документы:

- заявление о приеме;
- разрешение родителей;
- медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий парусным спортом;
- копию свидетельства о рождении, паспорта.

Все поступающие проходят медицинский осмотр.

Общеразвивающие группы создаются и действуют по усмотрению учредителей, в связи с этим никакие разрядные требования по специальности к ним не предъявляются.

Учащиеся обязаны ежегодно сдавать зачет по плаванию (50 метров в спасательном жилете без учета времени), ОФП, а также сдать практический экзамен по управлению парусным судном, а желающие получить право на самостоятельное управление парусным судном - сдать экзамены на права рулевого, а также теоретический и практические зачеты по оказанию помощи терпящим бедствие на воде.

В случае сдачи учащимся контрольно-переводных нормативов, достижения высоких результатов в соревновательном процессе каждый желающий продолжить обучение может быть переведен в группы начальной подготовки и тренировочной группы согласно возраста и разряда.

1.6. ЧИСЛЕННЫЙ СОСТАВ, МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ГОД, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ НА ЭТАПЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ

В табл. 3 План занятий по основным этапам подготовки.

Этапы подготовки	Период обучения, лет	Количество занимающихся	Максимальный объем уч.-тренировочной работы в неделю, ч	Общее количество рабочих недель в год	Максимальный объем учебно-тренировочной работы в год, ч
Общеразвивающий	Весь период	Не более 15	6	46	276

1.7. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учебный процесс в Филиале ОДЮСШ по парусному спорту планируется на основе материалов данной программы.

В спортивных секциях и группах ОДЮСШ, должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- годовой план;
- рабочий план-график;
- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы и календарь их сдачи;
- расчет учебных часов;

- расписание занятий;
- 2. Учет проделанной работы:
- журнал тренера-преподавателя группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки, норматива по плаванию, зачета по правилам безопасности плавания.

1.8. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

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

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

Нормативы по СФП разработаны согласно федеральных государственных стандартов с учетом особенностей спортивной деятельности в парусном спорте и направлены на выявление уровня силовой выносливости. (таб. № 4) Дополнительно нормативы по СФП включают существенные моменты техники управления яхтой: элементы откренивания, выбирания шкотов. (таб. № 5)

Контрольные нормативы:

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине	Подъем туловища, лежа на

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	(не менее 4 раз)	спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с)
	Плавание 400 м (без учета времени)	Плавание 400 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий взрослый разряд	

Таблица 5

№ п/п	Контрольные упражнения			
		СОГ		
		7-9 лет	10-12 лет	13-18 лет
Специальная физическая подготовка				
1.	Сгиб-разгиб туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания (раз)	15	25	35
2.	Удержание статической позы № 3 (с)	5	5	10
3.	Удержание статической позы № 5 (с)	5	5	10
4.	Подъем груза (10 кг) через блок махом руки (прав./лев.), в позе № 3 на тренажере откренивания: - рулевые - шкотовые	5/7 5/7	8/10 10/12	15/10 20/17
Теоретическая подготовка				
1.	Сдача экзаменов и получение прав «Юный рулевой»	+	+	-
2.	Сдача экзаменов и получение прав 3-го класса: - рулевые - шкотовые	-	-	+

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ

2.1.1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ

Процесс подготовки яхтсменов на общеразвивающем этапе направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению. Планирование и проведение тренировочного процесса осуществляются на основе определенных принципов.

Принцип индивидуализации. Воздействие на организм и психику спортсмена только тогда дают положительный результат и обеспечивают быстрый рост физических и психологических качеств, когда осуществляются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, текущего состояния его тренированности, особенностей его мотивационной сферы. Для достижения равного уровня результатов разным спортсменам необходимы различные объемы и интенсивность тренировки, индивидуальное планирование циклов подготовки, специфические методы подводки к пику спортивной формы.

Принцип доступности. На каждом из этапов подготовки требования (нагрузка, контрольные задания) должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена.

Принцип доступности включает в себя требования постепенности и нарастания нагрузок. Тренировочная нагрузка должна не только соответствовать возможностям спортсмена, но и постоянно нарастать. В свою очередь рост нагрузок должен соответствовать возможностям спортсмена. К одинаковым нагрузкам организм спортсмена быстро адаптируется, рост тренированности прекращается, а из-за монотонности и снижения мотивации уровень подготовки и результат могут снижаться. С другой стороны, неоправданно резкое повышение нагрузок, сверхвысокие, невыполнимые нагрузки и контрольные задания могут привести к загрузлению или к утрате приобретенных навыков и качеств, отказу от тренировок, к снижению уровня подготовленности и падению интереса к парусному спорту.

Принцип доступности находит свое выражение в известных методических правилах: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Принцип цикличности. Периодизация тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объему нагрузок - существенная черта современного тренировочного процесса. Обоснованное перспективное и текущее планирование предусматривает чередование различных этапов и

циклов, направленных в зависимости от решаемых задач на рост общего уровня тренированности, на совершенствование отдельных сторон готовности спортсмена, на подведение спортсмена к пику спортивной формы к началу главных соревнований.

Принцип рационального чередования нагрузок и отдыха.

Тренировочный процесс только тогда дает положительные результаты, когда тренер-преподаватель планирует не только нагрузки, но и постоянно контролирует состояние спортсмена, уделяет равное внимание восстановлению его организма и психики.

2.1.2. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ (СИСТЕМА)

В таком сложно-техническом виде спортивной деятельности, каким является парусный спорт, высокий результат обеспечивается эффективным функционированием системы «человек - экипаж - яхта». Поскольку «человеческий фактор» в гонке может проявиться только через посредничество «яхты», материальная часть: ее качество, настройка, умение подготовить лодку и «выжать» из нее максимальные скорости навсегда останется важнейшим фактором успеха. Тем не менее за последние 50 лет постоянно растет удельный вес «человеческого фактора» в достижении победы.

Система представляет собой оптимальное сочетание основных видов подготовки, а учебно-тренировочная работы по каждому из видов подготовки строится по принципу взаимной дополнителности и увязывается с конечными целями.

К числу основных видов подготовки в отечественной школе парусного спорта принято относить:

- физическую подготовку (общую и специальную);
- специальную подготовку (практические тренировки на воде), включая техническую и тактическую подготовки, практическую настройку яхты;
- теоретическую подготовку (общий и специальные разделы);
- психологическую подготовку;
- работу с материальной частью.

2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ

Физическая подготовка (ФП) юных и молодых яхтсменов является необходимой составной частью воспитания подрастающего поколения, укрепления здоровья, воспитания любви к Родине, родной природе.

Цель ФП - создание необходимой базы для освоения специализированных двигательных навыков по управлению парусным судном, эффективного ведения парусной гонки, совершенствования спортивного мастерства, спортивного долголетия, безопасности плавания под парусами.

2.2.2. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Система физической подготовки яхтсмена юношеского возраста построена на основе специфики деятельности индивида на воде, в процессе управления парусным судном 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 парусным судном, направленную на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех ее проявлениях: координации движений, пластичности двигательного навыка.

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

Оценка уровня подготовки осуществляется тренером-преподавателем не реже 2 раз в год в соответствии с системой контрольных тестов (см. табл. 4, 5).

2.2.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Цель, задачи

Объемы и основные направления работы по ОФП определены в части 1 настоящей программы. Основными задачами ОФП являются: 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, снарядов, предметов и без них, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения:

1. Строевые упражнения:

- 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 или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- 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 и 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 рук; различные пригибания с поворотами туловища и без них в положении лежа лицом вниз; то же руки за голову, с одновременным движением рук, ног; сгибы-разгибы туловища из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа переход в упор присев;
- 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 или назад), бег приставным шагом;
- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

3. 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:

1. Упражнения на развитие общей выносливости:

- бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы; совершение пеших туристических походов;
- лыжи: бег на лыжах по пересеченной местности; участие в соревнованиях на дистанциях 1-3км, длительные переходы на лыжах (от 5 км и более)
- плавание: вольным стилем 200-1000 м (без учета времени);
- дополнительно: езда на велосипеде на длительные расстояния -30 км и более; гребля на спортивных лодках (индивидуально и в парах); гребля на ялах (без учета времени).

Примечание: нагрузки должны соответствовать этапу подготовки и контрольным нормативам (см. табл. 4, 5).

2. 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 бедро; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скалками;
- спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч;
- плавание: проплывание коротких дистанций - 25-100 м на время.

3. Упражнения на развитие ловкости:

- элементы акробатики: кувырки (вперед, назад), перекаты; 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 упражнений с предметами в парах;
- спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;
- эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.

4. упражнения на развитие силовых качеств.

- Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от пола, гимнастической скамьи.
- Приседание
- Приседание с отягощением
- Сгибание – разгибание туловища с фиксацией ступней ног, сидя на скамье.
- Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.
- Плавание в бассейне.
- Упражнения с использованием силовых тренажеров.
- Упражнения с использованием набивного мяча.

5. упражнения на развитие гибкости.

- Наклоны туловища вперед и назад стоя и сидя.
- Наклоны туловища вправо и влево
- Перекат с одной ноги на другую в широкой стойке
- Упражнение «мостик»
- Ходьба с включением широкого шага, выпадов.

2.2.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 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

спортсмена, а также типичного времени прохождения лавировки для данного класса швертботов;

- средствами СП: переходы на гоночных яхтах на 10-15 миль; проведение в ударные тренировочные дни по 4-5 гонок на стандартной дистанции; прохождение лавировки на удлинённой дистанции двумя-тремя галсами; откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести на лавировке (сериями по 3-7 мин за 1 раз).

Развитие скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые качества вырабатываются и совершенствуются:

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

- средствами СП: прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей; частые подбирания и протравливания шкотов (выполнять сериями по 15-20 раз за один прием); повороты оверштаг сериями 4x2, 3x5, 2x7 и т.п.; серии подъемов и спусков спинакера и/или поворотов фордевинд со спинакером (в средние - свежие ветра).

Развитие координации и ловкости

Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются:

- средствами ФП: спортивные игры (преимущественно баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых спасжилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно, в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне или стоя на одной ноге, на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне), с одновременным выполнением другого задания

(например, повторять гоночное задание, или правила парусных гонок, или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений; - средствами СП: работа баковым на килевых яхтах; игра в салки на воде, игра в мяч (по типу водного поло) на тренировочных лодках; управление яхтой руки скрестно; 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: приведения, уваливания, повороты и т.п.).

2.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

2.3.1. 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 условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитания морально-волевых и специально психологических качеств для достижения запланированного результата.

2.3.2. СИСТЕМА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальная подготовка включает в себя следующие взаимно связанные и взаимно дополняющие разделы:

- 1. Техническая подготовка** - практическое освоение комплекса приемов техники управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях.
- 2. Тактическая подготовка** - практическое освоение комплекса тактических приемов, обеспечивающих решение стратегических задач в зависимости от этапа подготовки, уровня соревнований и индивидуальных целей, контрольных заданий.
- 3. Настройка яхты** - практическое освоение методов настройки яхты на максимальные ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидро-, метеоусловий плавания.

При планировании и проведении занятий по СП тренер-преподаватель исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет спортсмену быстро и правильно усваивать, закреплять и

совершенствовать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь техника владения судном и умение практически настроить его на максимальный ход являются исходными условиями для реализации стратегических тактических замыслов гонщика.

Весь этап каждого из видов СП представляет собой минимально необходимый базовый курс и предназначен спортивно-оздоровительным группам.

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

2.3.3. ТЕХНИКА УПРАВЛЕНИЯ - УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общеразвивающая группа:

1. На берегу - определение границ и особенностей района плавания, направления ветра по ветроуказателям (флюгаркам), тактильным ощущениям; изучение правил поведения на воде, инструкций по безопасности плавания, элементарных правил постановки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.

2. На свободной воде:

- посадка - основные позиции: правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра на двойках; хождение курсом галфвинд между двумя буйками, «змейкой», чередуя приведения и уваливания; приведения до левентика и уваливания до галфвинда;
- прием - приведение: с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена (и т.п.) с последующим уваливанием до курса галфвинд;
- прием - уваливание: с курса галфвинд плавно уваливание до курса полный бакштаг с одновременной работой шкотами, подбором шверта с последующим приведением до курса галфвинд; на двойках (то же с подъемом спинакера и несением его некоторое время) с последующим приведением до курса галфвинд;
- прием - поворот оверштаг: приведение до левентика и уваливание до галфвинда на другом галсе;
- прием - поворот фордевинд: с курса галфвинд (бакштаг) уваливание до фордевинда, переброска паруса на другой борт, приведение до бакштага или галфвинда на другом галсе;
- маневр - подход к буйку: подход в левентик (с полной остановкой и легким

касанием буйка носом лодки) и отход от него задним ходом с разворотом на галс и набором хода; подход с подветра (подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться); подход с наветра (подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно на ветру от буйка, сдрейфовывая на него); подход к буйку кормой (выйти на ветер от буйка); вынести парус (паруса) на ветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской;

- маневр - подход к бону: с подветра - с остановкой в левентик, касанием бона наветренной скулой, бортом; усложнить - заход в гавань, разворот и подход к бону с полным погашением скорости;
- комплексный прием - ведение лодки по передней шкаторине: по передней шкаторине грота на швертботах-одиночках; на двойках -стакселя; то же, идя полным или крутым курсом бейдевинд; то же «змейкой», чередуя крутой и полный курсы бейдевинд, стараясь в каждом моменте поддерживать максимальную скорость; то же в кильватерной колонне (7-8 лодок), стараясь в точности повторить маневр лидера;
- прием - откренивание: выбор оптимальной позы откренивания (на двойках - выбор позиции рулевого и шкотового, согласованная работа по открениванию и управлению парусами экипажем) - выполняется в зависимости от скорости ветра и волны.

3. На тренировочной дистанции:

- маневр - огибание верхнего знака (включая поворот оверштаг или без него): управление яхтой на галсе, расчет последнего поворота оверштаг с точным выходом на знак одним галсом, уваливание с набором хода. В завершающей части маневр включает настройку яхты на полные курсы (подъем шверта, потравливание шкаторин, работа с оттяжкой гика; на двойках - подъем спинакера, действия рулевого и шкотового по выбору посадки, согласованные действия по совместному управлению спинакером и ведению лодки со спинакером;
- маневр - огибание знака с полного курса на полный: расчет оптимальной кривой при прохождении знака с поворотом фордевинд; на двойках; то же с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, со спуском спинакера, поворотом оверштаг и подъемом спинакера после прохождения знака;
- комплексный прием - прохождение курса полный бакштаг - фордевинд: оптимальная подстройка парусов на курсе фордевинд, работа со швертом, с оттяжками; выбор крена (положительного и/или отрицательного) - выполняется в зависимости от конкретных условий: силы ветра и величины волны; выбор крена на двойке - техника несения спинакера на курсе фордевинд, техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения; то же с прохождением фордевинда бакштагами

(включая повороты фордевинд со спинакером) - выбор оптимальных углов в зависимости от курса к ветру и к знаку, особенностей ветровой и волновой обстановки; отработка элементов глиссирования и серфинга;
- **маневр - огибание нижнего знака:** расчет подхода к знаку и огибание его по оптимальной кривой с набором хода на приведении и окончанием приведения вплотную к знаку; то же на двойках с уборкой спинакера.

Общеразвивающая группа:

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

2. Лавировка: выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди (наветер); раскладка галсов (прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.

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

4. Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный: взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага; борьба за внутреннюю позицию; особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг (галфвинд); тактика огибания знака с полного курса на полный.

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

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

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

2.3.4. НАСТРОЙКА СПОРТИВНОЙ ЯХТЫ

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

высокоразвитых специализированных чувствах, способности к тонкой дифференциации поведения яхты в разнообразных гидро-, метео- и тактических условиях.

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

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

Практические методы настройки для общеразвивающей группы:

- индивидуальные упражнения: практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подборании, потравливании горденя шпринтова (на «Оптимисте»), выбирании и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выбирании и потравливании оттяжки гика; смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты;
- упражнения в парах: то же в парах с попеременным изменением настройки и сравнением полученного результата.

2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.4.1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ

Теоретическая подготовка (ТП) имеет целью овладение яхтсменом-гонщиком всего объема знаний, необходимого для практического освоения двигательных навыков, технических приемов по управлению парусным судном в различных погодных условиях и тактикой ведения гонки.

2.4.2. СИСТЕМА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ТП)

ТП разделяется на общую и специальную.

Учебный материал по общей теоретической подготовке является единым для всех этапов многолетней подготовки. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует объемы, конкретные темы занятий в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и особенностей группы.

Курс теоретических занятий по подготовке яхтенных рулевых выделен в части 3 настоящей программы в качестве необходимого и самостоятельного раздела.

2.4.3. ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОТП)

История парусного спорта. Физическая культура и спорт - составная часть социальной жизни общества, важное средство воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности.

Прикладное значение парусного спорта в истории и современности.

Краткие сведения из истории плавания под парусами, роль плавания в открытии мира, технических и культурных завоеваниях мира.

Возникновение парусного спорта (краткие сведения из истории отечественного парусного спорта). Первые яхты, первые парусные гонки.

Олимпийское движение, возрождение Олимпийских игр современности; участие сборной команды СССР в Олимпийских играх 1952-1992 гг. Участие российских яхтсменов в Олимпийских играх в новейшем периоде истории олимпийского движения, программа и особенности гонок на Олимпийских играх.

Организация международного парусного спорта - Международная федерация ИСАФ (цели и функции), Международная европейская федерация ЕвроСАФ (цели и функция), организация всемирного календаря спортмероприятий: виды парусного спорта (гонки флота, матчевые, командные гонки, гонки океанских яхт, соревнования радиоуправляемых яхт), крупнейшие олимпийские регаты, чемпионат мира ИСАФ и чемпионаты ассоциаций детских и юношеских классов.

Родной яхт-клуб, спортшкола, спортобщество - вехи истории. Достижения, перспективы.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена занятий по ФП. Требования к помещениям (освещенность, влажность, температура); требования к форме занимающегося (одежда, обувь); гигиенические требования к снарядам и оборудованию.

Гигиена на яхте. Требования к спецформе, обуви во время дневной тренировки; нормативы гигроскопичности, воздухопроницаемости и электризуемости; требования к спасательным приборам; требования к спецодежде, спасательным приборам и приспособлениям в течение многодневного похода; режим труда и отдыха, особенности питания на переходе, личная гигиена.

Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность. Механизмы, регулирующие температуру тела. Акклиматизация к выполнению физических упражнений в условиях повышенной (пониженной) температуры окружающей среды.

Кодекс поведения спортсменов-яхтсменов в процессе тренировки и соревнований в естественной природной среде.

Медико-биологический контроль.

Показания и временные противопоказания к занятиям по ФП.

Метод повторных нагрузок как способ определения специальной тренированности. Понятие о травмах; особенности спортивного травматизма, предупреждение травматизма; профилактика травматизма в парусном спорте. Первая помощь на берегу; раны и их разновидность; ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц; кровотечения и их виды, остановка кровотечений; вывихи; переломы костей (открытые и закрытые); наложение шин, транспортировка раненого. Действие высокой температуры: тепловой удар и оказание первой помощи; действие низкой температуры: озноб, обморожения, замерзание. Оказание первой помощи утопающему: вытаскивание тела из воды, искусственное дыхание. Оказание помощи при попадании посторонних предметов в глаза.

Основные виды тренировочной работы; виды подготовки в парусном спорте, их взаимосвязь; понятие о нагрузке в теории физического воспитания; особенности понятия нагрузки в парусном спорте; простейшие формы планирования нагрузок в парусном спорте и контроля за ходом подготовки.

Формы организации тренировочного занятия; виды тренировочных занятий; конспект урока.

2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.5.1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ

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

ПП охватывает выработку свойств и качеств психики, необходимых для высокоэффективного управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки.

Особенность данного вида подготовки заключается в том, что в ней используются, по большей мере, средства других видов подготовки, причем задачи решаются, как правило, комплексно. Например, выполнение упражнения на неустойчивой опоре может и должно решать комплексную задачу выработки специализированного чувства равновесия, включая такие компоненты, как ловкость, волевые усилия, мотивационные компоненты, навыки саморегуляции.

2.5.2. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОПП)

Психологическая подготовка для спортивно-оздоровительных групп проводится на основе общей психологической подготовки.

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

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

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

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

3. ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ЯХТЕННЫХ РУЛЕВЫХ

Общее

1. Группы по изучению материала по подготовке яхтенных рулевых ведут преподаватели, назначенные квалификационными комиссиями и утвержденные соответствующими региональными организациями.
2. Изучение учебного материала может проводиться в рамках планового учебного процесса в группах подготовки или в группах, выделенных в специализированные курсы.

3.1. ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП подготовки ЮНЫХ РУЛЕВЫХ

Теоретическая подготовка:

- Краткие сведения по истории парусного спорта
- Краткий очерк развития парусного спорта в России. Первые российские яхт-клубы.

- Российский парусный гоночный союз. Всероссийская федерация парусного спорта.
- Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России.
- Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания.
- История местного яхт-клуба, знаменитые члены яхт-клуба и яхты; правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба; правила безопасности на территории яхт-клуба и на воде. Парусные традиции яхт-клуба.

Устройство яхты

- Яхта - любое парусное или моторное судно, предназначенное для спортивных или туристских целей.
- Устройство корпуса. Нос, корма, борта (правый и левый), днище, палуба (бак, ют), кокпит, транец.
- Конструкция корпуса. По конструкции яхты бывают: килевые, швертботы, компромиссы.

Районы плавания. По районам плавания яхты делятся на речные, озерные, морские.

По назначению. Яхты гоночные, крейсерские и гоночно-крейсерские.

Килевые яхты. Остойчивость, фальшкиль, люки входные и световые, форпик, кубрик, каюта, ахтерпик. Преимущество килевых яхт.

Швертботы. Швертовое устройство, остойчивость, осадка, преимущества и недостатки.

Компромиссы. Качества компромиссов по отношению к швертботам и килевым яхтам.

Рангоут. Мачта, гик, гафель, шпринт (шпринтов). Материалы изготовления.

Такелаж. Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, брасы, оттяжки.

Дельные вещи. Такелажные скобы (мочки), блоки, талрепы, утки, обушки, кипы, погоны.

Паруса. Треугольные и четырехугольные паруса. Применение тканей растительного и синтетического происхождения. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый; нокбензельный (боуты, фаловые дощечки); полотнища, шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом, гафельном вооружении), ликтрос. Латы и лат-карманы.

Судовые устройства. Рули постоянные и подвесные, баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель, петли, шкворень.

Швертовое устройство. Шверт, швертовый колодец, швертта-ли. Шверты кинжальные и вращающиеся (секторного и прямого типов).

Якорное устройство. Назначение. Устройство адмиралтейского якоря. Необходимость в постановке на якорь.

Метеорология. Кораблевождение

- Понятие о странах света. Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Правый и левый галсы, наветренная, подветренная, приведение, уваливание.
- Понятие о ветре. Скорость ветра: понятие о шкале Бофорта. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, заходах и отходах ветра. Влияние береговой черты на поведение ветра. Простейшие методы определения основных параметров ветра.
- Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы и отливы. Простейшие методы замеров течений.
- Понятие о волне. Волны ветровые, мертвая зыбь.

Правила парусных гонок

- Назначение правил парусных гонок, международные и национальные действующие правила. Регламентирующие документы, относящиеся к правилам.
- Основные типы дистанций парусных гонок. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.
- Гоночный комитет: состав и функции. Протестовый комитет и жюри.

На старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов, фальстарты индивидуальные и общие, действия фальстартовавшей яхты.

Понятия: «право дороги» и «сторониться», правый, левый галсы, наветренный, подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот оверштаг. Определения «связанность», «чисто позади», «чисто впереди». Понятия: «внутренний», «наружный».

Система подсчета очков в гонках.

Судовые и ремонтные работы

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

Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевка, ошкуривание, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

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

- Уход за парусами - просушка, складывание и хранение парусов.
- Поддержание порядка на стоянке.
- Подготовка яхты к зимнему хранению.

Такелажное дело

- Тросы металлические, синтетические и растительные. Морские узлы: удавка, прямой, рифовый, простой штык, рыбацкий штык, восьмерка, выбленка, буксирный, шкотовый, беседочный.

Физическая подготовка

- Строевые и порядковые упражнения: строй, фланг, тыл, фронт, шеренга, колонна.

- Перестроения из шеренги в колонну и обратно. Фигурная маршировка: точки зала, противоход, «змейка», петли открытые и закрытые. Прохождение программы

по гимнастике 5-6 классов за один год обучения. Акробатика: группировки, кувырки, перекаты, перевороты, равновесия, опорные прыжки через «козла».

- Обязательные занятия плаванием. Умение держаться на воде с минимальными усилиями.

Судовая гигиена

Содержание яхты в чистом виде. Требования к гоночной одежде в зависимости от погодных условий. Особое внимание к головному убору. Расход и потребление воды во время нахождения на воде.

Практические занятия на воде

Вооружение яхты. Полное снабжение: весло, черпак, спасжилет. Правильная посадка в яхте, движение курсом галфвинд, отход и подход к бону (причалу) на различных курсах. Выполнение поворота оверштаг. Техника огибания знаков с различных курсов. Поворот фордевинд. Прохождение дистанции без грубых ошибок. Участие в соревнованиях секции, школы на коротких дистанциях.

Раскладка галсов на лавировке, обработка заходов и отходов. Безопасность занятий на воде.

Изучение действующих в районе занятий правил плавания, порядок выхода и захода в гавань школы, опасные зоны плавания. Навигационная обстановка в районе школы.

Необходимые условия при проведении занятий на воде:

- обеспечение специальной экипировкой каждого занимающегося;
- проверка исправности необходимого снабжения, правильности вооружения яхты;
- проведение занятий после проверки исправности материальной части;
- наличие спасательных плавсредств прошедших проверку, готовых к

немедленному использованию;
- обязательная запись в журнале на выход.

Ответственность при проведении занятий возлагается на тренера-преподавателя или любое другое лицо, проводящее занятия.

При организации групповых спортивных тренировок на воде (СП), в целях обеспечения безопасности занимающихся следует соблюдать количественный состав тренирующейся группы: в зависимости от степени подготовки и погодных условий. Так, для тренирующихся групп необходимо не менее 2-х сопровождающих моторных плавсредств. При проведении соревнований количество сопровождающих плавсредств рассчитывается от количества участников и погодных условий.

**Учебный план подготовки в часах
из расчета 46 недели в учебном году
Парусный спорт**

Разделы подготовки	
	СОГ
Теоретическая подготовка	29
Общая физическая подготовка	100
Специальная подготовка	58
Практическая подготовка	66
Участие в соревнованиях	17
Контрольные нормативы	4
Медицинское обследование	2
Общее количество часов	276

Приложение 6

Годовой график распределения часов для общеобразовательной общеразвивающей группы (СО)

Содержание занятий	месяц												Кол-во часов
	сен	окт.	ноя	дек	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	
	соревновательный		переходный		подготовительный			соревновательный					
1. Теоретическая подготовка и теория и методика физической культуры													
ОТП. История парусного спорта, основы гигиены, теория и методика физической культуры		1	1	1		1	1	1					6
Устройство яхты		2	2	2			2	2					10
Правила парусных соревнований				1			1	1					3
Управление яхтой			2	2			3	3					10
Итого часов													29
2. Физическая и специальная подготовка:													158
2.1. ОФП	8	8	10	10		10	10	10	10	8	8	8	100
2.2. СП	5	8	8	5			5	6	6	5	5	5	58
3. Практическая подготовка:													89
техничко-тактическая подготовка	8	5							5	4	6	6	34
психологическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	11
медицинское обследование	1						1						2
восстановительные мероприятия	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	11
итоговая и промежуточная аттестация				2								2	4
участие в соревнованиях	1								2	6	4	4	17
4. Другие виды спорта и подвижные игры			1	1		1	1	1					5
5. Индивидуальная подготовка	1								1	1	1	1	5
Всего часов	26	26	26	26		14	26	26	26	26	26	28	276

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. - Л., 1989.
2. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
3. Само- и взаимопомощь при спортивных травмах: Памятка для олимпийцев / Под ред. Л. А. Калинкина. - М., 2004.
4. Учебная программа по парусному спорту / Сост. О. А. Ильин. - М., 2000.
(список лит-ры)
5. Учебная программа по парусному спорту / Сост. Ю. В. Пильчин. -М., 1973.
(список лит-ры)
6. Специализированная периодическая литература и информация в Internet по парусному спорту.
7. Примерная программа Спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и школы высшего спортивного мастерства по парусному спорту, Москва 2005г.
(Допущено Федеральным агентствам по физической культуре и спорту, 2005г.)
8. Проект, первая редакция «Федеральный стандарт спортивной подготовки по парусному спорту», Москва 2012 г.