ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»
(ГБНОУ «Балтийский берег»)

П Р И К А З

«01» августа 2023 года № 66

Санкт-Петербург

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Порядком разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом ГБОУ «Балтийский берег» от 05.04.2023 № 28 и на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 943, Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022 №1164 и Распоряжения Комитета по образованию от 24.07.2023 № 953-р Об утверждении устава ГБОУ «Балтийский берег» в новой редакции

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе согласно приложению к настоящему приказу.

2. Признать утратившим силу приказ ГБОУ «Балтийский берег» от 13.04.2023 №45 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «парусный спорт» на этапе начальной подготовки и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 630651793F93E62B0211EC418C633C6A
Владелец: Заикин Андрей Анатольевич
Действителен: с 23.08.2023 до 15.11.2024

учебно-тренировочном этапе.

3. Настоящий приказ вступает в силу с 01 сентября 2023 года.

4. Контроль за выполнением приказа возложить на директора спортивной школы Гуреева М.В.

Генеральный директор **А.А. Заикин**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим (тренерским)
советом спортивной школы
Протокол № 3
от «13» марта 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБНОУ «Балтийский берег»
от «01» августа 2023 года № 66
(приложение)

РАССМОТРЕНО
Научно-методическим советом
Протокол № 5
от «15» марта 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «парусный спорт» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, реализуемая спортивной школой государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Срок реализации программы (8лет) на этапах:
Этап начальной подготовки– 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Авторы-разработчики:
Русакова Ирина Витальевна, тренер,
Куликов Владимир Семенович,
тренер-преподаватель
Мерхелева Татьяна Викторовна,
инструктор-методист

Санкт-Петербург
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление	2
1. Общие положения	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	12
4. Объем Программы	14
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	15
6. Годовой учебно-тренировочный план	20
7. Календарный план воспитательной работы	22
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
9. Планы инструкторской и судейской практики	30
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	32
11. Система контроля	35
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	38
14. Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт»	42
15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	43
16. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет	67
17. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа, этапа спортивной специализации) свыше трех лет	72
18. Учебно-тематический план	81
19. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	84
20. Условия реализации Программы	84

21. Материально-технические условия реализации Программы	85
22. Кадровые условия реализации Программы	86
23. Сетевая форма реализации Программы	87
24. Информационно-методические условия реализации Программы	87
Приложение №1 Примерный годовой учебно-тренировочный план	90
Приложение №2 Психологическая подготовка	91
Приложение №3 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки	103
Приложение №4 Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование	104

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 07.12.2022 № 1164[1] (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «парусный спорт» - 0380005611Я

класс - Европа	038	001	1	8	1	1	Я
класс - Лазер-стандарт	038	005	1	6	1	1	А
класс - Зум 8	038	012	1	8	1	1	Н
класс - Лазер-радиал	038	017	1	6	1	1	Я
класс - Лазер 4.7	038	016	1	8	1	1	Н
класс - Луч-мини	038	019	1	8	1	1	Н
класс - Луч-радиал	038	020	1	8	1	1	Я
класс - Луч	038	021	1	8	1	1	Я
класс - Оптимист	038	024	1	8	1	1	Н

1.2. Программа разработана ГБНОУ «Балтийский берег» в соответствии с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «парусный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 07.12.2022 № 1164, а также следующих нормативных актов:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

[1] (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71373).

Приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 943 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (с изменениями и дополнениями);

Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

Приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

Правил вида спорта «парусный спорт» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.07.2021 № 576 (с изменениями и дополнениями).

1.3. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое

совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного в мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, *(ч.1 ст.84 Федерального закона № 273-ФЗ).*

1.4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее - НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

1.5. 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. Также цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапов подготовки.

1.6 Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП.

<u>На этапе начальной подготовки:</u>

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «парусный спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «парусный спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее

гармоничное развитие физических качеств;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

укрепление здоровья;

получение знаний об антидопинговых правилах и их соблюдение.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «парусный спорт»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «парусный спорт»;

укрепление здоровья;

участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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;

изучение и соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Парусный спорт или Яхтинг (англ. Sailing) – олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении дистанции по воде при помощи парусного снаряжения, в частности яхты.

Международная федерация парусного спорта (англ. International Sailing Federation, ISAF) — головная всемирная спортивная организация в области парусных соревнований. В неё входят более 100 национальных федераций (Всероссийская федерация парусного спорта).

2.2. История судоходства и кораблестроения насчитывает около шести тысяч лет. Первоначально судоходство было необходимостью, но в конце XV века сформировалась особая ветвь парусного мореплавания со специальными судами – яхтами, которые предназначались для состязаний или плавания для удовольствия. Первые упоминания о яхтинге отмечены в голландско-латинском словаре 1599 года, в связи с этим Нидерланды считаются родоначальником парусного спорта. Первый документ о любительском плавании под парусами датирован 19 апреля 1601 г. и представлял собой прошение о разрешении на рейс от Флиссингена до Лондона. 1 октября 1661 в Англии прошли первые зарегистрированные парусные гонки. В 1720 году в Ирландии был основан Коркский Королевский Яхт-клуб. До середины XIX века яхты служили для путешествий и прогулок, но в 1775 году в Англии возникла Камберлендская флотилия, которая была специально предназначена для подготовки и проведения регат. В 1812 году в Каусе основана Королевская яхтенная эскадра, которая считается старейшим английским яхт-клубом.

С 1900 года парусный спорт вошел в программу Олимпийских игр. Современная олимпийская программа включает 11 дисциплин в девяти классах судов:

"Финн" (мужчины),

"Лазер" (смешанные),

"470" (швербот-двойка, мужчины и женщины),

"Европа" (женщины), килевые яхты "Звёздный" (мужчины),

"Инглинг" (женщины),

парусная доска-одиночка – класс "Мистраль" (мужчины и женщины),

катамаран-двойка – класс "Торнадо" (мужчины).

В 1907 году начал свою деятельность Международный союз парусных соревнований (ИЯРУ), благодаря чему появилась возможность для организации и проведения международных встреч.

2.3. Соревнования по парусному спорту проводятся в следующих дисциплинах:

2.3.1. Гонки флота – наиболее распространенный вид соревнований, в котором лодки стартуют на размеченной трассе и побеждает та, которая придет к финишу первой по фактическому или пересчитанному времени.

Гонки флота могут проводиться на одинаковых лодках (такой формат используется на Олимпийских играх), либо на разных, тогда соревнование идет с гандикапом: для лодок разных типов применяется набор коэффициентов и формула, по которой пересчитывают финишное время, чтобы определить победителя соревнований в абсолюте.

2.3.2. Матчевые гонки – гонки с одновременным стартом, в которых соревнуются только две одинаковые лодки. Побеждает тот, кто придет к финишу первым.

Матчевая гонка – это не только гонка на победу, но и соревнование тактик, так как каждый участник пытается заставить соперника нарушить правила. Если одна из лодок набирает определенное количество нарушений, победителем объявляется второй участник, независимо от того, кто лидировал к моменту дисквалификации.

Таким образом, матчевые гонки сводятся к двум основным тактикам: оставаться впереди соперника и вынуждать его нарушать правила.

2.3.3. Командные гонки – вид соревнований, в которых обычно участвуют две команды, при этом каждая выставляет несколько лодок. Задача – набрать наименьшую сумму финишных мест. Система подсчета очков простая: одно очко за первое место, два – за второе и так далее.

В командных гонках также есть свои тактические хитрости. Например, участник может расположить свою лодку таким образом, чтобы закрыть ветер для соперника, тем самым замедлив его ход и позволив партнерам по команде уйти в

отрыв. Также он может использовать маневры и перестроения, вынуждая соперников изменять курс движения, чтобы не понести наказание. Нарушившая правила лодка получает штраф.

2.4. Существует множество классов и конструкций яхт, но в целом их можно объединить в шесть категорий:

2.4.1. Динги – малые парусные суда.

Для достижения высоких скоростей при постройке макси-яхт используются современные облегченные материалы и дорогостоящие технологии.

«Оптимист» – самый распространенный класс яхт, который применяется для обучения детей в возрасте 7-12 лет. Имеет малый вес (около 35 кг) и длину чуть более двух метров. Экипаж – один человек. Это один из немногих классов, в котором Международная федерация проводит официальные соревнования среди спортсменов не старше 16 лет.

«Лазер» – одна из самых популярных парусных лодок в мире (более 250 000 экземпляров). Имеет вес около 60 кг и длину чуть более четырех метров. Управляется одним человеком. На «Лазерах» проводятся Олимпийские соревнования среди мужчин и женщин.

2.4.2. Яхты – парусные суда размером от шести метров и более. Существует большое количество классов яхт, которые проектируются и строятся специально для соревнований.

2.4.3. Спортивные лодки – трейлерные яхты, которые были разработаны для легкой транспортировки с помощью лодочного прицепа. Они имеют легкую конструкцию и обычно ходят с экипажем от трех до шести человек. Спортивные лодки, как правило, имеют подъемные кили – плавники на днище, которые можно убирать внутрь судна с помощью устройств-манипуляторов. Большинство спортивных лодок имеют длину от 5,5 до 8 метров.

2.4.4. Макси-яхты – спортивные технологичные парусные лодки длиной от 100 футов (более 30 м). Обычно проектируются и строятся по индивидуальному заказу в соответствии с правилами Королевского океанского гоночного клуба,

который располагается в Лондоне и регламентирует океанические и гонки на длинные дистанции.

2.4.5. Скиффы – легкие и быстрые лодки с экипажем от двух до четырех человек. Самые распространенные скиффы имеют длину 12 футов (3,66 м), 13 футов (3,96 м), 16 футов (4,88 м) и 18 футов (5,49 м). К скиффам относятся популярные классы 49er и 49er FX, в которых разыгрываются медали на Олимпийских играх.

2.4.6. Многокорпусные суда – скоростные лодки сложной конструкции. К ним относятся:

проа – узкие длинные суда, у которых с одной стороны закреплен балансир;

катамараны – двухкорпусные суда, у которых корпуса соединены мостом;

тримараны – лодки с тремя соединенными корпусами.

За счет многокорпусной конструкции лодка обладает лучшей устойчивостью и обтекаемостью, так как отдельные корпуса намного уже, чем ширина обычной яхты.

2.5. Всероссийская федерация парусного спорта ведет реестр парусных школ, в которых начинающие и продвинутые спортсмены могут освоить азы управления лодкой или начать подготовку к соревнованиям.

Отдельно функционируют детские парусные школы и курсы с индивидуальными и групповыми тренировками. На них юные яхтсмены могут получить теоретические знания о парусном спорте и правилах поведения в гонках, освоить практические навыки в управлении лодкой, научиться работать в команде.

Занятия для детей, как правило, проводятся на лодках класса «Оптимист». Допускаются ученики от 6 до 17 лет. С этих лодок начинают большинство олимпийцев и будущих чемпионов.

На вводных тренировках ребенок знакомится с устройством яхты, осваивает морские узлы, выход на воду, учится рулить лодкой и грести веслом. Продвинутые яхтсмены совершенствуют технику управления и отрабатывают

маневры на воде, включая процедуру старта, прохождение поворотов и огибание знаков.

В дальнейшем, если у ребенка возникает желание продолжать обучение и совершенствовать навыки, он может присоединиться к тренировочной группе, которая занимается на регулярной основе и готовится к участию в соревнованиях.

2.6. Парусный спорт – это морские прогулки и азартные регаты, дальние путешествия и ленивый отдых под парусами. Можно всерьёз увлечься этим красивейшим видом спорта или просто провести под парусом недельку отпуска – незабываемые впечатления гарантированы в любом случае!

Развитие парусного спорта, большое количества яхт-клубов привело к тому, что позволить себе морскую прогулку или небольшое путешествие может практически любой человек. Популярно и увлечение этим видом спорта, нередко превращающееся в образ жизни.

Занятия парусным спортом создают благоприятную почву для всестороннего развития детей. Особенно благодатна эта почва, если дети учатся самостоятельно управлять судами, пусть небольшими, и особенно, если эти суда парусные. Занятия парусным спортом привлекают детей романтикой плаваний под парусом, широкими возможностями для проявления самостоятельности при управлении парусным судном. В отличие от судов с механическим двигателем, специально созданные спортивные парусные суда являют собой пример максимальной доступности, надежности, безопасности. Привлечению детей к занятиям парусным спортом благоприятствуют также: огромная сеть внутренних водных путей и несудоходных водоемов нашей страны и наличие парусных судов, специально созданных для детей

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по годам обучения, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе приведены в таблице 3 в соответствии с ФССП

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	9-11	12
	2	10-12	12
	3	11-13	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	11-14	6
	2	12-15	6
	3	13-16	6
	4	14-17	6
	5	15-18	6

3.2. Зачисление в учебно-тренировочные группы на новый учебный год проводится с 1 января. В течение года также возможен прием в организацию, при наличии вакантных мест в группах.

3.2.1. На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте не младше 9 лет. Определяющим условием приема детей является желание детей заниматься спортом, отсутствие медицинских противопоказаний для освоения данной программы[2] и успешное прохождение индивидуального отбора (успешная сдача нормативов по общей физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе (Таблица 11).

3.2.2. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не младше 11 лет с отсутствием медицинских

[2] наличие у поступающего в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям спортом, утвержденного Приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

противопоказаний для освоения данной программы[2]. На данный этап обучения зачисляются, лица, прошедшие индивидуальный отбор (успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки), и имеющие необходимый уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) (Таблица 12, 13). В случае, успешного прохождения индивидуального отбора поступающим (сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке), при отсутствии необходимого уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), кандидат на поступление. по решению педагогического (тренерского) совета спортивный школы может быть зачислен при соблюдении следующих условий:

наличие протокола официальных соревнований, подтверждающего выполнение необходимого разряда, в соответствии с ЕВСК и (или) спортсмен является членом сборной команды Санкт-Петербурга.

3.3. Возможен перевод обучающихся из других организаций при выполнении следующих условий:

предоставления справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

успешное прохождение индивидуального отбора (выполнение контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап подготовки);

соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап и год подготовки.

4. Объем Программы

4.1. Объем программы и распределение учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по парусному спорту

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	10	14	14
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	728	728

4.2. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

5.1. Организация учебно-тренировочных занятий**:** Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

5.2. Для реализации программы предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Также возможна организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.3. Дистанционное обучение может включать в себя:

проведения тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;

самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;

просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;

теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей

программы тренера-преподавателя.

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

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

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

журнал учета посещаемости занятий.

видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;

проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п);

ведение дневника спортсмена;

разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

5.3.1. Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом.

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

5.4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы 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;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

5.4.3. Занятия 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.[3]

5.5. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

5.5.1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

5.5.2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия 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;

---

[3] в соответствии с п.3.6.2 Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

5.6. Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

5.6.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в соответствии с Приложением №3 к ФССП в таблице 5.

5.6.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14

2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.7. 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.

5.7.1. Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.7.2. Объем соревновательной деятельности указан в соответствии с Приложением №4 к ФССП в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	2	4
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2

5.8. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

6.1. Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

6.2. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

6.3. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 6 в соответствии с Приложением №5 к ФССП.

Таблица 6

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

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37
2.	Специальная физическая подготовка *(%)*	15-20	15-20	20-25	32-42
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-4	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4

6.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план указан в приложении №1 к Программе.

6.5. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного

процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы

7.1. Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

7.2. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и во время учебно-тренировочных сборов, выездов и соревнований, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

7.3. Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания.

7.4. Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом годового учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

7.5. Основной календарный план воспитательной работы приведен

в таблице 7. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в общем годовом плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных	В течение года

		судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	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).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	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)		
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 спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Воспитание сильной и морально-здоровой личности с правильной гражданской позицией		
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Мероприятия для обучающихся антикоррупционной направленности и мероприятия по антитеррористической деятельности: лекции и беседы …	В течение года

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

8.1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ).

8.2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ).

8.3. В спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

8.4. Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

8.5. Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «парусный спорт»;

получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по парусному спорту.

8.6. Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

медицинские и психологические последствия допинга;

допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

8.8. 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. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

8.10. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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.

8.11. 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, размещена на информационном стенде спортивной школы ГБНОУ «Балтийский берег». Также, в разделе «Антидопинг» на сайте ГБНОУ «Балтийский берег».

8.12. Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «парусный спорт». *(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

8.13. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом плане антидопинговых мероприятий с указанием ответственных исполнителей.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	Теоретическое занятие «Что такое	1 раз в год	Обучающимся даются

подготовки	допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»		начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются знания о вреде допинга для здоровья
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей

9. Планы инструкторской и судейской практики

9.1. Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по парусному спорту.

9.2. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

9.3. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

9.3.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку (комплекс общеразвивающих упражнений) в группе.

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении действий у обучающихся.

Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

9.4. Для получения звания судьи по спорту на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации каждый должен освоить следующие навыки:

Знать правила соревнований по парусному спорту, права и обязанности судейской коллегии

Участвовать в судействе внутришкольных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

9.5. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Не предусмотрены		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

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

10.1. Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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”.

10.2. Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

этапные и текущие медицинские обследования;

врачебно-педагогические наблюдения.

10.3. Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

10.3.1. на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

10.3.2. на учебно-тренировочном этапе – медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданное обучающемуся после прохождения им углубленного медицинского осмотра.

10.4. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

10.5. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

10.6. Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

10.7. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

10.8. Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

10.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

11. Система контроля

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

11.1.1. 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 и к участию в спортивных соревнованиях:

<u>На этапе начальной подготовки:</u>

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «парусный спорт»;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «парусный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная

с первого года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный 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.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

12.1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

12.2. Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий (в течение года) контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

12.3. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования, сдача текущих контрольных нормативов (при необходимости).

12.4. Промежуточная аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся и проводится Учреждением 1 раз в год. Она включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов (испытаний) и оценку результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, а также выполнение квалификационных требований для перехода на следующий год (этап) обучения.

12.5. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной

нетрудоспособности), травмы.[4]

12.6. В случае, если обучающийся не выполнил требования, предъявляемые к нему программой спортивной подготовки (т.е. не прошел промежуточную аттестацию), Учреждение предоставляет указанному лицу однократную возможность дальнейшего прохождения спортивной подготовки на том же этапе спортивной подготовки с предъявлением требований, установленных программой.

12.7. Итоговая аттестация включает в себя оценку уровня освоения Программы обучающимися и проводится Учреждением по завершении обучения по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Она включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов (испытаний) и оценку результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, а также выполнение квалификационных требований (разрядных норм) для перехода на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на этап совершенствования спортивного мастерства или этап высшего спортивного мастерства.

12.8. Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся спортивной школы «Балтийский берег».

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

13.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «парусный спорт» и включают нормативы

[4] п.5 Приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

13.2. Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12, 13, 14

Таблица 11

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		Свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
			Не менее		Не менее	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			2	-	3	-
1.3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во 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
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			27	24	32	27
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			-	7	-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Приседание за 15 с	Кол-во 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)	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			5		7	

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
1,2,3 года обучения по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы					
			Юноши/ юниоры			Девушки/ юниорки		
Год обучения			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег 2000 м	Мин, с	Не более					
			10,20	9,50	9,20	12,10	11,40	11,10
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее					
			4	4	6	-	1	1
1.3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее					
			18	20	24	9	10	11
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее					
			36	39	42	30	33	35
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее					
			12	13	13	11	12	12
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Приседание за 15 с	количество раз	Не менее					
			12	12	12	10	10	10
2.2	Плавание 50 м	Мин, с	Без учета времени					
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапе спортивной		Спортивные разряды – 3 юношеский , 2					

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
4, 5 года обучения по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы			
			Юноши/ юниоры		Девушки/ юниорки	
Год обучения			4 год	5 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 2000 м	Мин, с	Не более			
			9,00	8,30	10,40	10,20
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее			
			8	10	2	3
1.3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее			
			28	32	13	14
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее			
			45	47	38	41
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее			
			15	15	14	14
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Приседание за 15 с	количество раз	Не менее			
			13	13	11	11
2.2	Плавание 400 м	Мин, с	Не более			
			8,45	8,30	9,30	9,15
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «3 спортивный разряд», «2 спортивный разряд», «1 спортивный разряд»			

Таблица 14

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	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 2000 м	Мин, с	Не более	
			8.10	10.00
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			12	4
1.3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			36	15
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	Кол-во 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»			

14. Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт»

14.1. Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

14.2. Рабочая программа тренера - преподавателя составляется ежегодно на каждый реализуемый этап и год обучения спортивной подготовки на основании

Программы Учреждения в соответствии с Положением о структуре, порядке разработки, утверждении рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы.

14.3. Рабочая программа тренера - преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту парусный спорт на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера - преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

15.1. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке отражены в учебно-тематическом плане (таблица 16).

15.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

15.2.1. Подготовка парусников характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей

физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Современные тренировки спортсменов основаны на выполнении весьма значительных объемов тренировочных нагрузок. Для обеспечения постепенного увеличения нагрузок выносливость необходимо развивать с раннего возраста, до того, как спортсмен приступит к углубленной специализации (наибольшие показатели развития общей выносливости наблюдаются у девочек в возрасте 9-11 лет, а у мальчиков – 10-12 лет). Для развития общей выносливости в группах начальной подготовки применяются: ходьба, медленный продолжительный бег с постоянной интенсивностью, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, гребля, трудовые процессы.

Дети в возрасте 9-10 лет проявляют способность к выполнению большого объема циклической нагрузки. Например, бег умеренной интенсивности в чередовании с ходьбой может продолжаться до 15-18 минут, непрерывный бег низкой и средней интенсивности – до 30 минут. Помимо развития и поддержания постигнутого уровня силы, быстроты и выносливости, большое внимание уделяется воспитанию скоростной и специальной выносливости .

Для развития специальной выносливости, необходимы упражнения которые выполняются с высокой интенсивностью. В конце упражнения ЧСС может достигать 180 ударов в минуту, а сами упражнения занимают 30-90 секунд и необходимо давать передышки, чтоб пульс упал до 120-140 ударов.

Скоростная выносливость на осеннем этапе тренировки лучше развивается переменным методом с ускорениями на отрезках различной длины (50 – 400 м). Интенсивность ускорений при развитии этого качества не должна превышать 70% от максимальной. Объем скоростной работы в одном занятии при переменном и повторном беге не должен превышать 4 – 5 км. Развивая скоростную

выносливость, используются методы с более высокой интенсивностью. Следует отметить, что развитие общей выносливости является непременным условием для перехода к работе над специальной выносливостью как в многолетнем плане, так и в процессе круглогодичной тренировки. По мере повышения тренированности скорость передвижения постепенно увеличивается от 60 до 85% от максимальной.

Основными методами развития общей выносливости являются:

Интервальный метод – это многократное повторение кратковременных порций работы с пассивным или активным отдыхом.

Повторный метод – это произвольные паузы отдыха между повторениями нагрузки, обеспечивающими субъективное чувство отдыха. Порции и нагрузки могут иметь различную продолжительность.

Переменный метод – это беспрерывное чередование нагрузок различной интенсивности.

Ловкость – это качество управлением движения, обеспечивающее правильное (то есть адекватно и точно), быстрое (своевременное и находчивое, целесообразное и экономическое) и находчивое решение двигательной задачи, способность изменить двигательную деятельность сообразно меняющейся обстановке. Среди физических качеств, которые необходимо развивать, координационные способности занимают особое место. Если все другие качества обеспечивают возможность выполнять упражнения с необходимой скоростью, мощностью, силой, высокой работоспособностью, то координационные способности позволяют выполнять эти действия с большой точностью по амплитуде, направлению темпа, развиваемым усилием, и другим характеристикам. Ловкость зависит от: точности выполнения упражнений, экономичности то есть рациональности выполнения упражнений (не допускать лишних движений), координационного выполнения упражнений то есть действия должны быть согласованы. Ловким считается тот, кто быстро обучается новым движениям, находит правильное решение в необычных условиях двигательной деятельности, то есть может быть находчивым в решении двигательных задач. Для того, чтобы развить силу используют упражнения динамического характера,

выполняемые небольшим весом и в максимальном темпе. Наиболее эффективные упражнения с весом 30% от максимальной, выполнение их позволит развивать и силу и выносливость.

15.2.2. Комплекс упражнений по ОФП.

Общеразвивающие упражнения. Систематическое выполнение физических упражнений при правильной их дозировке способствует укреплению здоровья, развитию двигательного аппарата, более успешному овладению разнообразными двигательными навыками выполнения сложным движений, что обеспечивает всестороннее физическое развитие юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости:

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учёта специфики вида спорта:

1)Упражнения в движении:

Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;

ходьбав полуприседе, в приседе;

ходьба с круговыми движениями руками;

ходьба с поворотом туловища;

ходьба с отведением прямых рук назад из различных И.П. (И.П.-руки вверху в замке; И.П.- руки в стороны; И.П. –руки за спиной в замке);

ходьба с наклоном на каждый шаг и обязательным выпрямлением;

ходьба выпадами с поворотом туловища.

2) Упражнения на месте:

повороты туловища с отведением прямых рук назад из И.П. руки перед грудью согнуты в локтях;

наклоны в сторону с различными положениями рук;

повороты туловища из И.П. наклон вперёд , руки в стороны;

круговые движения, наклоны и повороты головой;

наклоны вперёд из различных И.П.(ноги вместе, ноги врозь широко, ноги скрестно);

наклоны назад прогнувшись;

круговые движения туловищем и ногами (коленями, стопой, в тазобедренном суставе

из И.П. стоя на одной ноге);

выпады вперёд и сторону с удержанием положения;

перенос туловища из И.П. сед на правой, левая сторону на другую ногу.

3)Упражнения у гимнастической стенки (ГС):

из упора о ГС, ноги на расстоянии 1м- поочерёдное сгибание и разгибание стопы;

вис на ГС;

из И,П. стоя боком к ГС вплотную, хват ближней рукой на уровне бедра, дальней рукой- хват выше головы, отведение туловища в противоположную сторону от опоры;

пружинистые наклоны вперёд прогнувшись из И.П. стоя лицом к ГС на расстоянии, хват руками на уровне пояса;

И.П. тоже, наклоны вперёд до пола опираясь руками о рейки поочерёдно;

из И.П. стоя спиной к ГС повороты туловища с опорой о ГС;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые движения к ГС (в И.П. можно менять положение колена-вверх, в правую и левую сторону, так же положение опорной ноги- на полной стопе или стоя на носке);

статическое упражнение из того же И.П., но с опорой на 4-5 рейку;

из И.П. стоя спиной к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, приседания на опорной ноге до касания коленом ГС;

стоя спиной к ГС вплотную хват руками на уровне бедра, наклоны вперёд с поочерёдным перебиранием руками до нижней рейки;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая прямая с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые наклоны к ГС и к опорной ноге;

из того же И.П. удержать наклон; наклон к опорной ноге с последующим поворотом туловища к ГС

И.П. стоя боком к ГС на одной ноге, другая на опоре коленом и голенью на 3-4 рейке;

махи ногой вперёд –назад с большой амплитудой из И.П. стоя боком к ГС держась за опору;

махи ногой из стороны в сторону с большой амплитудой из И.П. стоя лицом к ГС держась за опору.

4) Упражнения на гимнастических матах (ГМ):

И.П. сед на ГМ ноги согнуты руки в упоре сзади, касание коленьями пола спереди;

И.П. тоже , поочерёдно положить голень одной и второй ноги коленом внутрь;

И.П. сед на ГМ ноги согнуты стопы вместе колени разведены в стороны, руками плавно опускаем колени до горизонтального положения;

И.П. тоже, наклоны вперёд, руки держат стопы неподвижно;

И.П. сед на голени на ГМ, стопы не развёрнуты- удержать положение 10сек.;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, руки за спиной выполняют хват на уровне лопаток –правая рука вверху, левая внизу, затем удержать положение по 8сек и сменить положение рук;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, лечь на спину зафиксировать положение 10сек;

повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога прямая левая согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

тоже упражнение, поменяв ноги в И.П.;

повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога согнута голень на ГМ, левая нога согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

тоже упражнение, поменяв ноги;

наклоны вперёд из различных И.П. (сед ноги прямые, сед ноги согнуты в коленях скрестно, сед одна нога прямая другая согнута, сед одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сед ноги прямые в стороны);

из И.П. лёжа на спине ноги согнуты руки согнуты в упоре, встать в положение «мост»и зафиксировать его 2-3сек;

из И.П. лежа на животе руки согнуты в упоре, выпрямить руки, прогнуться, посмотреть назад.

Упражнения на развитие координации движений и равновесие:

1) Упражнения на месте:

круговые движения руками в разные стороны;

круговые движения кистями в «замке» и головой в разные стороны;

удержание равновесие в положении стоя на одной ноге, другую ногу взять за голень. (колено прижато груди; колено отведено в сторону; пятка прижата к ягодицам);

махи одной ногой вперёд – назад, стоя на другой;

тоже стоя на возвышении.

2) Упражнения на ГМ:

перекат в группировке назад из И.П. упор присев на шейны отдел позвоночника с последующим возвращением назад и выпрыгиванием в высоту; встать и сесть из положения сед ноги согнутые скрестно; кувырки вперёд по матовой дорожке; тоже с последующим пробеганием по прямой; повороты боком по матовой дорожке

И.П. лёжа на ГМ поперёк вытянув руки вверх; тоже с последующим пробеганием по прямой; продвижение по матовой дорожке из упора присев в упор лёжа с последующим одновременным подтягиванием ног в упор присев; продвижение по ГМ на локтях в положении лёжа;

3) Упражнения на гимнастической скамейке (ГСК) в движении:

пробегание по узкой и широкой ГСК;

ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд;

ходьба с поворотом на 360;

бег на четвереньках;

ходьба ногами вперёд в положении упора сзади, таз поднят;

тоже спиной вперёд.

4) Упражнения на ГС в движении:

ходьба по первой рейке по всей длине ГС одна нога на пролёте;

тоже но с поворотом на 360;

лазанье вверх-вниз по свей длине ГС;

лазанье вверх- вниз с перелезанием через турник;

ходьба на руках по турнику.

5) Упражнения на преодолевание препятствий (полосы препятствий, эстафеты):

бег змейкой вокруг препятствий (деревья, ГСК, ГМ, стойки);

на бегу подлезание и перепрыгивание через гимнастическую тумбу;

бег с поподанием мячом в цель.

6) подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол).

Упражнения на развитие силы:

Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, статических упражнений.

Упражнение с собственным весом:

отжимание от пола из положения упора лёжа сгибая и разгибая руки;

отжимание от пола из И.П. упор сзади ноги согнуты сгибая и разгибая руки;

тоже опираясь о первую рейку ГС, ноги прямые;

подтягивание на низкой и высокой перекладине;

И.П. лёжа на спине руки в стороны ноги вверх поочередное опускание ног в одну и другую стороны; из положения лёжа на спине круговые движения ногами («велосипед») в одну и другую сторону;

И.П. лёжа на спине правая ногу вверху левая внизу, смена положения ног не касаясь пола;

И.П. лёжа на спине подъём прямых ног за голову

И.П. лёжа на спине руки за головой ноги подняты вверх, подъём верхней части туловища;

подъём туловища руки за головой из положения лёжа на спине ноги в различных положениях(ноги согнуты; ноги согнуты и лежат на ГСК; ноги прямые; ноги согнуты скрестно);

тоже но с поворотом туловища в одну и другую сторону;

лёжа на животе руки за головой, подъём и опускание туловища, прогибая спину, ноги не подвижно;

тоже упражнение на ГСК в парах;

И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд, одновременное поднимание рук и ног, прогибая спину;

приседание на всей стопе;

выпрыгивание на месте из низкого приседа;

ходьба в низком приседе;

И.П. о.с. глубокий выпад вперёд с последующим возвращением в И.П. поочерёдно меняя ноги; тоже в сторону;

упор лёжа -упор присев;

5-ти кратный прыжок;

упражнения на ГС:

подъём на носки стоя лицом к ГС, держась за перекладину;

стоя на правой ноге, левая на пятке опорной ноги на первой рейке лицом к ГС согнутыми руками держась за перекладину, подъём на носок и глубокое опускание на стопе; тоже другой ногой;

стоя на правой ноге лицом к ГС, левая нога согнута в упоре на 4-5 рейку руками хват за рейку выше головы – подъём вверх до выпрямления согнутой ноги прижавшись к ГС и возвращение в И.П.;

тоже другой ногой;

из виса на турнике руки согнуты лицом к ГС медленно выпрямляя руки опускаемся вниз до положения виса, ставим одновременно обе ноги на ГС на уровне пояса и возвращаемся в И.П.;

из виса спиной на ГС подъём согнутых ног к груди;

Специальная силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда).

Цель. Увеличение силы окислительных мышечных волокон и повышение мощности аэробного порога, улучшение состояния эндокринной и иммунной систем.

Упражнения могут выполняться с собственным весом, внешним отягощением (утяжелители, гантели, штанга), на тренажерах, с резиновым эспандером. Вес отягощения или сопротивления 25-45% от максимума.

Основное требование к выполнению упражнений: движения выполняются медленно, с сокращенной амплитудой, без мышечного расслабления, с постоянным напряжением работающих мышц, без пауз, дыхание спокойное, без задержек, на преодолевание отягощению выполняется выдох, на уступающую работу – вдох.

Все упражнения рекомендуется выполнять в виде серий. Каждая серия состоит из подходов, разделенных небольшими интервалами отдыха (30-60 сек). Последовательность серий на различные мышцы и интервалы отдыха между ними составляет круг.

Перед каждой серией первого круга рекомендуется выполнить упражнение с полной амплитудой на 8-12 раз до легкого локального утомления мышц для разминки и подбора веса отягощения, после небольшого произвольного отдыха начать выполнение серии.

Длительность подхода: 30-60 сек (оптимально 35-45 секунд).

Отдых между подходами: 30-60 секунд (оптимально 30-40 секунд).

Кол-во подходов в одной серии: 2-4.

Вес отягощения и интенсивность нагрузки подбирается следующим образом:

1-й подход: до легкого локального утомления в работающих мышцах.

2-й подход: до ощущения «жжения» в работающих мышцах, в конце подхода (5-15 секунд)

упражнение выполняется на ощущении сильного «жжения».

3-й, 4-й подход в серии упражнение выполняется до отказа работающих мышц. В одном подходе выполняется 5-15 повторений, в зависимости от вида упражнения, индивидуальных особенностей и вида внешнего отягощения.

Отдых для мышечной группы, на которую выполнялась серия, до начала выполнения следующей серии на эту же мышечную группу должен составлять не менее 5-7 мин. В этот интервал можно выполнить серию на другую мышечную группу.

Отдых между сериями на разные мышечные группы: 2-5 мин (легкая растяжка, аэробная работа на группу мышц, участвующую в серии на ЧСС аэробного порога).

В развивающей тренировке выполняется 3-4 серии на каждую мышечную группу, в тонизирующей тренировке 1-2 серии.

Все подходы в силовых тонизирующих тренировках выполняются только до легкого локального утомления мышц, но не «до отказа».

Примеры упражнений:

1. Мышцы передней поверхности бедра.

Приседания до угла в коленном суставе 90о, разгибание до угла 130-150о (расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами) с собственным весом, отягощением (к примеру грифом от штанги, либо штангой легкого веса 25-35кг).

Разгибания ног в тренажере без расслабления мышц.

Подъем согнутой в коленном суставе ноги, стоя на одной ноге, используя для отягощения утяжелители, эспандер. Подъем прямой или чуть согнутой ноги лежа (утяжелители, эспандер).

Жим ногами, расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами, сгибание до угла в коленном суставе 80-90о разгибание до угла в коленном суставе 140-150о.

Приседания в полувыпаде по 30-40 сек. на каждую ногу, используя небольшие (20-30кг) отягощения.

Приседания на двух, или одной ноге.

Повторения в упражнениях в подходе выполняются без расслабления

мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Ягодичные мышцы.

Экстензия (сгибание-разгибание туловища) на наклонной скамье с опорой на бедра (акцент на ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра), короткая амплитуда, разгибание туловища до горизонтали.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Мышцы наружней и внутренней поверхности бедра.

Сведение бедер в тренажере.

Приведение-отведение ноги, стоя, используя для отягощения резиновый эспандер, кроссовер или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 40-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышцы задней поверхности бедра.

Сгибание ног в тренажере.

Разгибание (отведение назад) бедра стоя или лежа с применением утяжелителей, резиновых эспандеров.

Подъем и опускание таза в упоре сзади на полу (опора на одну ногу).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышцы голени.

Подъемы на носки с собственным весом или внешним отягощением (штанга).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышц передней поверхности плеча (двуглавая мышца плеча).

Подтягивание на невысокой перекладине ноги на Земле с сокращенной амплитудой.

Упражнения на тренажерах на сгибатели плеча, упражнения с гантелями.

Без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Мышцы задней поверхности плеча (трехглавая мышца плеча).

Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.

Разгибание в локтевом суставе на тренажерах.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Грудные мышцы.

Отжимания с широкой постановкой рук, локти направлены в сторону от тела.

Жим штанги лежа.

Разведение гантелей лежа (до уровня горизонтали, локти согнуты).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Мышцы живота.

Сгибание разгибание туловища, лежа на полу, ноги согнуты в коленях; руки за головой, либо на наклонной скамье.

Вынос ног вперед в упоре на брусьях, либо в висе на шведской стенке.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 40-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Косые мышцы живота (талия сбоку).

Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю.

Выполняется поочередно на каждую сторону.

Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Мышцы спины.

Экстензия (разгибания туловища) на полу (одновременное поднимание чуть согнутых в коленях ног и прямых рук, либо одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги.

Разгибания на наклонной скамье с короткой амплитудой с опорой на гребни подвздошных костей таза (не допускать переразгибания в поясничном отделе), второй вариант, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу (в руки можно взять дополнительное отягощение).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Силовая тренировка с околомаксимальными усилиями с отягощениями

Цель. Увеличение силы окислительных и гликолитических мышечных волокон, улучшение межмышечной регуляции, увеличение предельного времени работы на соревновательных мощностях.

Основная идея данного режима, упражнения выполняются практически до отказа на 4-6 повторений в подходе. Данный режим увеличивает мышечную силу, не увеличивая при этом мышечную массу, что очень желательно для видов спорта, направленных на проявление выносливости.

Примеры упражнений

Приседание со штангой в тренажере или машине Смидта с околомаксимальными усилиями на 4-6 повторений практически до отказа.

Передняя поверхность бедра. Сгибание разгибание ног в коленном суставе на тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Задняя поверхность бедра. Разгибание ног в тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Жим платформы ногами на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Жим штанги лежа на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Количество подходов на упражняемую группу мышц 2-3 для тонизирующей тренировки, 5-9 для развивающей тренировки. Интервал отдыха между подходами 2-3 мин – ходьба, легкая растяжка упражняемых мышц и туловища.

Тренировка в эксцентрическом режиме

Цель. Увеличение силы и окислительных возможностей окислительных мышечных волокон мышц, работающих в уступающим режиме.

Выпрыгивание из упор-присед вверх с акцентированной уступающей работой мышц ног при приземлении.

Прыжки на скакалке на мягкой поверхности.

Выпады вперед на одну ногу на спуске с акцентированным медленным опусканием таза вниз.

В положении упор лежа прыжковые движения руками и ногами с продвижением вперед и обратно, в стороны.

Подтягивание на перекладине с очень медленным опусканием вниз.

Отжимания от земли, на брусьях с акцентированным медленным опусканием вниз.

Сгибание, разгибание туловища, с акцентированной медленной уступающей работой.

Экстензия на мышцы спины. Разгибание сгибание туловища с акцентированной медленной уступающей работой.

Работа на тренажерах на 8-10 повторений в подходе, преодолевающий подход с обычной скоростью, уступающий режим, акцентировано медленно.

Упражнения на развитие скорости:

челночный бег на отрезке 10м;

прыжок в длину с места;

ускорения на 30-100 м с максимальными усилиями;

ускорения в гору с максимальными усилиями.

эстафеты;

быстрое приседание на 10сек;

многоскоки;

сочетание вышеприведенных упражнений в одном подходе

Упражнения на развитие выносливости:

равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересечённой местности (40 мин -1.5 часа);

кросс – походы бегом и на лыжах (3-4 часа);

лыжи в равномерном темпе (1.5-2 часа);

спортивные игры.

15.2.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-парусников: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта н Специальная физическая подготовка направлена на развитие таких физических способностей спортсмена, которые отражают особенности данного вида спорта. Развитие способностей в данном случае должно быть максимально. Они могут включать в себя занятия по общей физической подготовке, различных видов спорта такие как легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, плавание, лыжные гонки и другие. Так как именно общая физическая подготовка дает возможность успешно преодолевать трудности. Каждый тренер знает, чем выше уровень общей физической подготовленности спортсмена, тем лучше уровень функциональных возможностей организма. Во время тренировок, занятий общефизическими упражнениями у спортсменов также воспитываются волевые качества, моральные, дисциплинированность, находчивость и другие важные качества.

Формирование координационных способностей является одной из наиболее важных задач при подготовке яхтсменов. Целенаправленное развитие и совершенствование ловкости с раннего возраста позволяет занимающимся: быстрее и рациональнее овладеть различными двигательными действиями; на более высоком уровне усваивать новые тренировочные программы; успешнее совершенствовать спортивную технику и тактику. Способности, относящиеся к координации движений, подразделяют на несколько групп:

способности в точном соизмерении и регулировке пространственных,

временных и динамических параметров движений;

способности в поддержании статического (позу) и динамического равновесия;

способности в выполнении двигательных действий без лишней мышечной напряженности – скованности.

Основными факторами проявления координационных способностей можно назвать:

способность точно анализировать движения;

деятельность анализаторов (особенно двигательного);

сложность двигательного задания.

Оптимально сформированные координационные способности должны стать обязательным условием подготовки детей к жизни, их дальнейшей социализации. Координационные способности на практике должны обеспечивать экономичность расходования жизненного потенциала и биологических ресурсов детей, положительно влиять на степень их использования.

Подростковый возраст характеризуется тем, что именно в этом периоде (10-15 лет) дети начинают овладевать большим арсеналом двигательных действий, диапазон их двигательного опыта значительно выше, чем у младших школьников. В период от 10-13 лет отмечается ускорение роста тела, именно этот показатель физического развития предъявляет повышенные требования к функциональным возможностям организма.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Плавание:

Техника плавания кролем на груди, кролем на спине. Упражнения на развитие физических качеств.

Упражнения на развитие мышечной силы.

С собственным весом:

перекладина – подтягивания различным хватом к груди и за спину;

подъём ног на 90 градусов в висе; подъём ног до касания перекладины в висе;

брусья – отжимания в упоре различными хватами;

подъем ног в упоре;

приседания на одной и двух ногах; - шведская стенка – подъём ног в висе; - подъем спины и ног лежа на животе; - подъем ног лежа на спине;

с отягощением: - со штангой - жим штанги лежа, тяга в наклоне;

с гантелями – подъем через стороны; жим лежа на скамейке; жим стоя; на бицепс; жим одной ругой 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;

лыжи: бег на лыжах по пересеченной местности, участие в соревнованиях на дистанциях 3-10 км, длительные переходы на лыжах (30 км и более); - плавание - вольным стилем 200 - 1000 м (без учета времени); - дополнительно: езда на велосипеде на длительные расстояния – 30 км и выше; гребля на лодках - индивидуально и в парах, гребля на ялах – без учета 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 гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками;

спортивные игры - баскетбол, футбол, ручной мяч; настольный теннис; плавание - короткие дистанции (25 - 100 м) на время.

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 упражнение с предметами совместно в парах;

спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;

эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

Упражнения на развитие гибкости:

из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с

отягощением;

в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением; - из положения лёжа 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.

15.2.4. Комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП).

Специальную физическую подготовку (далее - 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 проявлениях: координация движений, пластичность двигательных навыков, обеспечивающих высокоэффективный, надежный уровень специальной работоспособности на

протяжении всей гонки (серии гонок).

СФП имеет целью практическое освоение юными и молодыми яхтсменами физических (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 запланированных результатов. В качестве средств в СФП используются как собственные средства (упражнения, спортивные игры), так и средства других видов подготовки.

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 технической подготовки на воде. Материал для этапа начальной подготовки носит рекомендательный характер: дело тренера-

преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п. 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;

средствами технической подготовки - переходы на гоночных яхтах на 20 - 50 морских миль; проведение в ударные учебно-тренировочные дни по 4 - 5 гонок на стандартной дистанции; прохождение лавировки на удлиненной дистанции двумя – тремя галсами; на лавировке ;

откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести (сериями по 3 - 7 мин. за один раз).

Развитие скоростно-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 двумяногами 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 технической подготовки - прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей; частые подбирания и потравливания шкотов (выполнять сериями по 15-20 раз за один прием); повороты оверштаг - сериями 4х2, 3х5, 2х7 и т.п.; серии подъемов-спусков спинакера и/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 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;

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 технической подготовки - работа баковым на килевых яхтах; на учебно- 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.).

15.2.6. Тактическая подготовка.

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. Материал для этапа начальной подготовки носит рекомендательный характер: дело тренера-преподавателя спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

Основные понятия. Определение тактики и ее значение в гонке. Дистанция, понятие "лэйлайн", ось лавировки, надлежащий курс. Ветровая тактика. Расчет прохода лавировки и полных курсов в зависимости от направления и характера ветра: при постоянных, маятниковых ветрах, при крупных - заходах, обработка - заходов и отходов. Тактика в зависимости от других особенностей дистанции: удаленность от берега, течения, характер волны, расстояние между знаками. Взаимодействие с противником. Взаимодействие яхт на ходу. Техника установления и удержания контрольных позиций. Контрприемы: уход от контроля, переход от защиты к атаке. Взаимодействие с флотом. Типичное распределение флота на различных участках гонки. Выбор оптимальной позиции относительно флота, выбор тактики в условиях скученности флота на старте, при огибании знаков и на полных курсах.

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

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

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

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

Тактика огибания знака с полного курса на полный. Прохождение курса фордевинд - выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции: тактическая борьба на фордевинде - накрытие парусов противника, обгон, приемы защиты от обгоняющего противника. Огибание знака с полного курса на острый - борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролирующую позицию непосредственно после огибания знака: тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции. Финиш - расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции; финиш-бросок с приведением до левентика.

Сигналы. Виды сигналов и их назначение на старте и в ходе гонки. Порядок стартов, фальшстарты: индивидуальные и общие. Действия фальшстартовавшей яхты.

Действия, запрещенные в гонке: пампинг, рокинг, скалинг, повторяющиеся повороты, отталкивание от других яхт. Разрешенные действия: глиссирование, серфинг. Понятие об одиночной гонке и серии гонок (регате). Типы гонок: гонки флота, матчевые гонки, гонки на большие расстояния, гонки монотипов, классные гонки и гонки с гандикапом. Результат соревнований. Система подсчета очков, очки за различные нарушения (фальстарт, дисквалификация), выброс худшей гонки. Основные правила расхождения (Часть 2 ППГ): правый-левый галс: наветренный - подветренный; чисто впереди - чисто позади. Возможности и ограничения яхты, имеющей право дороги. Правила при огибании знаков и прохождении препятствий (ППГ 18). Огибание наветренного знака,

огибание с полного на полный курсы, огибание подветренного знака. Прохождение финишных знаков. Права и обязанности яхт, имеющих право дороги и обязанных уступить дорогу, яхт наружной и внутренней. Особенности прохождения стартовых знаков.

Правила прохождения препятствий, права и обязанности яхт при выполнении поворота оверштаг "от препятствия». Особенности прохождения препятствий большой протяженности: мели, навигационные знаки, запретные

зоны и т.п. Зрительная и звуковая сигнализация на старте/финише и в ходе гонки. Особенности применения правил с использованием флагов I. Z, U, черного флага. Понятия отложенной и прекращенной гонок и зрительная/звуковая сигнализация. Индивидуальный и общий фальстарты: зрительная и звуковая сигнализация. Действия гонщика в случае фальстарта.

Главные правила на лавировке. Понятие права дороги и как уступать дорогу.

Правый - левый галс, наветренный - подветренный, поворот оверштаг, поворот оверштаг от препятствия. Правила на полных курсах. Правила обгона, наветренный - подветренный. Правила при огибании знаков. Связанность, чисто позади - чисто впереди, внутренний - наружный, понятия "места" и "уступить дорогу". Правила «средства движения» (ППГ-42). Запрещенные действия: пампинг, рокинг, учинг, скаллинг, повторные повороты. Разрешенные действия. Понятия глиссирования и серфинга. Особенности разрешенных действий

и правила классов. Действия рулевого в случае нарушения правила - 42.

Протест. Порядок подачи протеста (флаг, оклик), оформление протестового бланка. Протестовый комитет (жюри). Стороны протеста. Процедура рассмотрения протеста. Протест в парусных гонках. Условия заявления, порядок подачи и стратегия поведения при рассмотрении протеста. Протест как естественное и обусловленное правилами средство защиты гонщика. Типичные ситуации, когда подача протеста является необходимой или предпочтительной. Действия рулевого, подающего протест: оклик, предъявление протестового флага, обращение внимания свидетелей. Методы запоминания необходимого объема сведений о протестовой ситуации: до инцидента, вовремя и сразу же после него. Действия опротестованного рулевого: контр-протест или исполнение штрафа. Техника и условия исполнения штрафа (поворот на 720 градусов), привлечение внимания свидетелей. Рассмотрение протеста. Порядок и особенности заполнения бланка протеста. Организация свидетелей. Выбор стратегии поведения во время рассмотрения протеста: взаимодействие в ходе рассмотрения с протестовым комитетом, другой стороной протеста, со свидетелями; взаимодействие с противником.

Метеорология гоночной дистанции. Практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции. Ветер на гоночной дистанции: барический ветер, бризы, местные ветры, их взаимодействие. Облачная динамика: воздушные потоки, направление, особенности распространения на поверхности воды; влияние препятствий на направление и скорость воздушного потока. Ветер и яхта. Понятие о заходе и отходе ветра. Методы определения изменений направления ветра: механические ветроуказатели, зрительная и тактильная ориентировка ("Чувство ветра").

Течения. Влияние течения на скорость и направление движения яхты. Простейшие методы измерений течения на дистанции. Течение и ветер: вычисление результирующей и выбор тактики. Теоретические основы настройки яхты. Парус и рангоут. Взаимодействие паруса и мачты; мачта и стоячий такелаж. Связка: парус-мачта- стоячий такелаж. Парус и бегучий такелаж. Основные "рычаги" управления формой паруса: оттяжка гика, грота-шкот, оттяжка передней шкаторины, оттяжка галсового угла. Влияние наклона мачты на работу паруса и возможности управления наклоном.

15.2.7. Психологическая подготовка

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении 2.

16. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет.

16.1. Теоретическая подготовка.

Темы по теоретической подготовке отражены в учебно-тематическом плане (таблица 16).

16.2. Практическая подготовка

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

16.2.1. На учебно-тренировочного этапе преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных

упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсменов-прыгунов.

16.2.2. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

16.2.3. Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на данном этапе должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

16.2.4. Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в парусном спорте является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.

16.2.5. Общая и специальная физическая подготовка.

Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На учебно-тренировочном этапе в парусном спорте рекомендуется использовать упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Следует широко использовать методы саморегуляции.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у юных яхтсменов является кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на

данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

16.2.6. Технико-тактическая подготовка.

Технико – тактическая подготовка гонщиков включает в себя несколько основных блоков. Выделяется три вида тактик парусных состязаний:

Ветровая тактика.

Тактика взаимодействия с флотом.

Дуэльная тактика. Их использование спортсмены варьируют в зависимости от ситуации.

Среди технических действий яхтсмена на воде особо значимы "старт" (старт с ходу, старт с места) и первая лавировка, которые проходят в острой конкурентной борьбе и в основном (на 75-95%) определяют успешность выступления в гонке на крупных международных регатах.

Очень большое значение имеют "скоростная техника", "техника маневрирования", быстрота и стабильность выполнения отдельных технических приемов.

Совершенствование технико-тактических действий:

во время регаты(старт, лавировка, огибание ,финиш).

Под спортивной техникой следует понимать совокупность приёмов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой парусного спорта, его дисциплины, вида соревнований. Специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации, называются приёмами. Приём или несколько приёмов, применяемых для решения определённой тактической задачи, являются действием.

Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании

двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта. В процессе общей подготовки широко используется эффект положительного переноса навыков: навыки, формируемые в ней входят - обычно в преобразованном виде - в состав образующихся на их основе специфических спортивных навыков и содействуют их совершенствованию. Общая техническая подготовка спортсменов парусников включает также обучение технике упражнений, привлекаемых в качестве средств физической подготовки (поскольку раньше, чем использовать то или иное упражнение как средство воспитания физических качеств, надо научиться технически правильно его выполнять).

Основная задача в специальной технической подготовке - обеспечить формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы яхтсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях, а также неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом.

Под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании. Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения — форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения

разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки — это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

Техника и тактика образуют единый комплекс: во-первых, каждое техническое действие может быть использовано для решения тактических задач, во-вторых, в настоящее время практически ни один прием (атакующее техническое действие, оцениваемое судьями в баллах) не может быть проведен без тактической подготовки, в-третьих, все технические действия вообще преднамеренно организуются с тактическими целями. Поэтому все большее распространение получают такие понятия, как технико-тактическое действие (техническое действие, которое можно использовать в тактических целях), технико-тактическая подготовка (обучение не просто технике и тактике борьбы, но с обоснованием и практическим освоением способов их комплексного использования), технико-тактическая подготовленность (результат предыдущего), технико-тактическое мастерство (высокий уровень технико-тактической подготовленности).

Разнообразие погодных условий, с которыми приходится встречаться гонщику (штиль, ровный ветер, ветер с непредсказуемыми заходами, сложные течения, шторм), варианты тактической борьбы, используемые в регатах (старт большого числа яхт, дуэльная борьба, командная борьба и т.д.), возможности победы над основным соперником за счет различных компонентов мастерства, делают парусный спорт увлекательным для молодежи и вместе с тем требуют "бригадных методов" организации тренировочного процесса при охвате всех без исключения разделов подготовки. Упущение даже по некоторым из них существенно снижает вероятность успешного выступления гонщика на соревнованиях.

Именно многогранность деятельности гонщика, возможность достижения

результата различными путями стимулируют развитие у яхтсменов творчества и интуиции, позволяющей принимать правильное решение в сложных ситуациях

16.2.7. Психологическая подготовка

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении № 2.

17. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет

17.1. Этап спортивной специализации в парусном спорте приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В лыжном двоеборье доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

17.2. На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов-парусников на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

17.3. Главным направлением данных этапов является подготовка и успешное участие в соревнованиях. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год и сосредоточиться на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах. Тренировочный процесс по сравнению с предыдущими этапами подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья,

уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку

17.4. Теоретическая подготовка.

Темы по теоретической подготовке отражен в учебно-тематическом плане (таблица 16)

17.5. Практическая подготовка

17.5.1. Общая и специальная физическая подготовка

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-5 годов обучения в парусном спорте для развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у юных двоеборцев является кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств — не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки парусников на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Общая физическая подготовка.

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

Специальная физическая подготовка.

Развитие «чувства паруса и руля».

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

Совершенствование функции поддержания динамического равновесия.

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

Выполнение подводящих упражнений в парах

17.5.2. Технико-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе спортивной

специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных маневров и приемов, а также повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

Парусный спорт как вид деятельности обычно связан с эмоциональным подъемом. Но в условиях, когда человек должен проводить у руля многие часы в тяжелых условиях – на холоде, в мокрой одежде, страдая от морской болезни или голода, не будучи уверен в своей способности справиться с управлением судном в любых условиях и не зная свое точное местоположение – в таких условиях рулевой может совершить ошибки. Ошибки будут происходить при наблюдении огней и знаков, чтении карт, планировании курса, поэтому на учебно-тренировочном этапе (старше трех лет) следует отрабатывать и совершенствовать:

Технику управления яхтой

Правила парусных гонок.

Основные правила на воде.

Правила на старте.

Главные правила на лавировке.

Правила на полных курсах.

Правила огибания знаков.

Протест.

Ветровую тактику.

Основы судовождения.

Лоцию и наставления для плавания..

Судовые работы.

Техника управления яхтой.

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

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

Установка парусов (настройка). Оптимальная установка парусов в

зависимости от курса яхты, ее центровки, состояния акватории, росто-весовых особенностей экипажа. Другие методы настройки в целях изменить ходовые качества яхты.

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

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

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

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

Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.

Правила парусных гонок.

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

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

Гоночный комитет: состав и функции. Права гоночного комитета.

Права и обязанности гонщиков: участники соревнований, мандатная комиссия, спортивные, квалификационные и прочие документы, предоставляемые в

комиссию; запрещенные соревнования, запрещенные средства (допинги); экологические требования к организаторам и участникам соревнований.

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

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

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

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

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

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

Правила на старте. Действия в случае индивидуального и общего отзывов. Применение фла-гов 7, Z и черного флага.

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

Правила на полных курсах. Правила обгона с наветра, с подветра. Права и обязанности обго-няющей и обгоняемой яхт.

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

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

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

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

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

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

Основы судовождения.

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

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

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

утопающих.

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

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

Судовые работы

Эксплуатация яхты.

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

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

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

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

Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером.

Подготовка яхты к зимнему хранению.

Такелажное дело.

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

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

Узлы: прямой, рифовый, шкотовый, плоский, штык, удавка, выбленочный, беседочный, гач-ный, буксирный, стопорный.

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

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

Техническая подготовка.

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

Тактическая подготовка.

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

Взаимодействие с противником. Взаимодействие яхт на ходу. Виды тактических позиций: верная подветренная позиция, позиция жесткого контроля. Жесткий и свободный контроль соперника

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

Уровень технико-тактической подготовки в конце тренировочного этапа должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях.

17.5.3. Психологическая подготовка

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении № 2.

18. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и приведен в таблице 15.

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания

	обучающихся			в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

19. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

19.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» основаны на особенностях вида спорта «парусный спор» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «парусный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка Учреждения.

19.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

19.2.1. К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня;

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.

20. Условия реализации Программы

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

21. Материально-технические условия реализации Программы

21.1. Учреждение, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

21.2. 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 от23.20.2020 №1144 «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 (тестов0 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 №61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №3 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №4 к Программе);

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;

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

22. Кадровые условия реализации Программы

22.1. 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).

22.2. Уровень квалификации лиц, 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), 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 № 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).

22.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

22.4. Работники направляются Организацией на курсы повышение квалификации 1 раз в четыре года на основании приказа руководителя Организации.

23. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и(или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

24. Информационно-методические условия реализации Программы

24.1. Список литературы

Бонд, Б. Справочник яхтсмена – Л., 1989.

Гловацкий, В.М. Мир парусов – М., 1981.

Елисеев, В.К. Водителю-любителю маломерного судна – М., 1988.
Земляновский, Д. Лоция внутренних водных путей – М., 1982.
Колс, К.А. Под парусом в шторм – Л., 1985.
Кужель, Ю.А. Парусный спорт и туризм – М., 2000.
Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена – Ростов– н/Д, 2005.
Мархай, Ч. Теория плавания под парусами – М., 1970.
Пантелеев, Ю. Парус – моя жизнь – Л., 1984. 24
Проктор, Я. Плавание под парусами; ветер, волнение и течение – Л., 1981.
Свенссон, С. Справочник по такелажным работам – Л., 1987.
Скрягин, Л.Н. Морские узлы – М., 1984.
Твайнейм, Э. Стартовать, чтобы побеждать – М.,1979.
Чумаков А. Школа парусного спорта – М., 1979.
Леонтьева Е.П. Школа яхтенного рулевого. – М., 1987.
Бонд, Б. Справочник яхтсмена – Л., 1989.
Гловацкий, В.М. Мир парусов – М., 1981.
Кужель, Ю.А. Парусный спорт и туризм – М., 2000.
Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена – Ростов– н/Д, 2005.
Скрягин, Л.Н. Морские узлы – М., 1984.
Твайнейм, Э. Стартовать, чтобы побеждать – М.,1979.

24.2. Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности, включая электронные базы данных по парусному спорту.

Международная Федерация парусного спорта: https://www.sailing.org/

Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru

Всероссийская федерация парусного спорта (ВФПС) https://rusyf.ru/?ysclid=lho6hq2t5k548120325

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» / Режим доступа: http://www.consultant.ru /document/cons_doc_LAW_173465/.

Спорт-экспресс http://winter.sportexpress.ru/ski_jump/

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/

Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/

Спорт-экспресс http://winter.sportexpress.ru/ski_jump/

ffsport.ru http://www.offsport.ru/ski/

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/

Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusada.ru/.

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федераци [электронный ресурс] https://www.minsport.gov.ru/ (дата обращения: 17.11.2021). 6 Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] https://www.wada-ama.org/ (дата обращения: 17.11.2021).

Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области http://minsport.midural.ru/

Приложение №1

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	14	10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		от 12		от 6	
1.	Общая физическая подготовка	91	367	208	212
2.	Специальная физическая подготовка	26	109	90	218
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	14	16	44
4.	Техническая подготовка	36	142	66	74
5.	Тактическая подготовка	16	21	28	30
6.	Теоретическая подготовка	40	30	55	58
7.	Психологическая подготовка	16	18	42	58
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	3	5
9.	Инструкторская практика	-	14	2	3
10.	Судейская практика	3	4	3	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3
12.	Восстановительныемероприятия	2	3	4	20
	Общее количество часов в год	234	728	520	728

Приложение № 2

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

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовка заключается в том. что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется Уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно

управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях .

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся на спринтерских дистанциях, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко

недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу.

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любознательность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие,

индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера .

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте — целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание .

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задача и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний, Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя а отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное

возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действии и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств усовершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование

неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления

трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения цсихической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями — анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступлении спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состоянием характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться .

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других — препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи.

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности - если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения. Симптомы повышенного уровня возбуждения как правило – это:

Физиологические симптомы

•Повышенная частота сердечных сокращений

•Повышенное артериальное давление

•Учащенное дыхание

•Повышенное мышечное напряжение

•Нервные движения

•Чувство паники

•Бессонница

•Тошнота

•Повышенное выделение адреналина

•Нарушение координации движений

Психические симптомы:

•Узкая фокусировка внимания

•Чувство утомления

•Депрессивное дыхание

•Головокружение

•Потеря самоконтроля

•Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания

•Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность

•Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие, подавленность

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно

перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке»)

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции— чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

л) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и, т.п.);

з) специальные дыхательные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения;

произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодовыми раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Приложение № 3

Таблица 1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1
2	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок	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 $м^2$)	штук	12
10	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12
11	Трос спасательный	метр	200
12	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

Приложение № 4

Таблица 1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	1	5	1	5
2	Костюм непромокаемый	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3	Куртка непромокаемая	штук	на обучающегося	-	-	1	3
4	Неопреновые сапоги	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5	Неопреновый костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	3
6	Перчатки яхтенные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	на обучающегося	-	-	1	3
8	Пояс трапеционный для шкотовых парусных судов (двоек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3
9	Шорты откреночные неопреновые для рулевых парусных судов (одиночек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				до года		Свыше года			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Парус	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2
2	Плавник	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2
3	Рангоут	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2
4	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса	штук	на обучающегося	-	-	-	-	0,5	5
5	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
6	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	-	-
7	Такелаж	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,55	2