

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»  
(МБУ ДО СШ №2)**

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБУ ДО СШ №2  
Протокол № 1 « 09 » января 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ №2  
Т.Е. Отрышко  
Приказ № 2/с.10 » января 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ПАРУСНЫЙ СПОРТ»**

**Срок реализации этапов спортивной подготовки:**

Этап начальной подготовки - до 3 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации – до 5 лет)

Этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничивается

г. Таганрог  
2023г.

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в классе яхт «Оптимист», «420», «Лазер 4.7 м» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 943<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта «парусный спорт» освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Система спортивной подготовки должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой и тактикой парусного спорта, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Парусный спорт - олимпийский вид спорта. По ряду признаков парусный спорт можно сравнить с шахматами: «фигуры» на дистанции «ходят» согласно неким правилам (с одной стороны, диктуемым законами физики, с другой - установленным Международной Федерацией Парусного Спорта). Рулевой просчитывает возможные «расклады» на несколько ходов вперед. Только, в отличие от шахмат, существует еще одна переменная - изменения ветра и волны: квадраты на доске еще и перемещаются. И соперник не один.

Каждая гонка, в своей структуре, представляет цепь принятия решений. Важно уточнить, что большая часть решений актуальна только здесь и сейчас, и времени на проверку нет: через несколько секунд требуются уже другие действия.

Несмотря на сложность операций по управлению яхтой, огромная их часть носит рутинный характер. Такие операции с опытом гонщик начинает выполнять автоматически, не задумываясь. Этот тип обработки информации и принятия решений мы называем оперативным мышлением, а совокупность

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 05.12.2022г., регистрационный № 71373).

оперативного мышления и сложного комплекса навыков и условных рефлексов по осуществлению управления яхтой – «автопилотом».

Для этого уровня необходимо наличие комплекса специфических ощущений («чувство лодки», «чувство дистанции», «чувство руля», динамический и глубинный глазомер и др.). Многие опытные яхтсмены на вопрос, что главное в парусном спорте, назвали «умение видеть». Оно появляется с опытом, точнее - с развитием «автопилота», освобождающего сознание для выполнения других функций. Речь идет о пространственном мышлении, проявляющемся в способности как бы видеть с высоты птичьего полета дистанцию со всеми ее составляющими и представлять собственное положение на ней. Из отдельных фрагментов, которые гонщик может наблюдать со своей позиции, он должен составить целостную картину. Опытные гонщики, обладающие «умением видеть», легко выполняют такие задания, как мысленное вращение геометрических фигур, предметов, составление из "разрезанной" фигуры целое и т.д. Некоторые опытные яхтсмены вспоминали, что им легко давалась начертательная геометрия: линии чертежа для них как бы светились, образуя объемные предметы.

Как вид спорта парусный спорт выделяет свои спортивные дисциплины.

*Таблица 1*

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
класс 420	038	010	1	8	1	1	Я
класс – Лазер 4.7м	038	016	1	8	1	1	Н
класс – Оптимист	038	024	1	8	1	1	Н

3. Зачисление обучающихся в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей и физической подготовки, установленными Федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от родителей или иных представителей абитуриента, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

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

#### 4. Объем Программы

**Таблица 3**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	2-3 год	1-2 год	3 - 4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия - групповые занятия, индивидуальные занятия, смешанные, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия (сбора), медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.



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)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

## Спортивные соревнования

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке обучающихся необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

**Таблица 5**

**Объем соревновательной деятельности**

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

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»;
- медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут)

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

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

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

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

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

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратное количество обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

Таблица 6

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года 2-3 год	1 - 2 год	3 год	4 - 5 год	
				Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	6	6	6	2
1.	Общая физическая подготовка	187	216	280	328	226	178
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	125	145	266	468
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	18	22	41	62
4.	Техническая подготовка	62	96	138	160	166	157
5.	Тактическая подготовка	2	6	13	15	31	32
6.	Теоретическая подготовка	2	5	5	6	8	10
7.	Психологическая подготовка	2	5	7	8	20	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5	6	6
9.	Инструкторская практика	2	4	9	11	20	25
10.	Судейская практика	1	4	10	11	21	26
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	7	7	13	28
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	7	10	14	28
Общее количество часов в год		312	416	624	728	832	1040

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием подводным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой пловцов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

**Таблица 7**

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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.	<b>Спортивно-этическое и правовое воспитание</b>		
	Теоретическая подготовка	- освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой - усвоение спортсменом социально-правовых норм	В течение года

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

**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 подготовки	Лекционное занятие: «Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)»	январь-февраль	Дать представление о Всемирном антидопинговом Кодексе, основных терминах и определениях.
	Лекционное занятие: «Запрещенный список»	апрель	Дать представление обучающимся о структуре и содержании списка запрещенных препаратов.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	май-ноябрь	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:



			<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Лекционное занятие: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекционное занятие: «Использование пищевых добавок и терапевтическое использование запрещенных субстанций»	февраль	Дать представление обучающимся об основных понятиях проблемы изучения.
	Лекционное занятие: «Основные программы допинг - контроля»	апрель	Дать представление о том, кто проводит тестирование, проинформировать о видах тестирования.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов «Расширенный список запрещенных препаратов»	май	Закрепить знания и умения юных обучающихся в поиске и проверки лекарственных препаратов через сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/сервисы">http://list.rusada.ru/сервисы</a> в виде домашнего задания
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекционное занятие: «Процедуры допинг – контроля»	март	Рассказать об основных правах и обязанностях спортсменов. Санкции и апелляции
	Лекционное занятие: «Допинг – контроль для несовершеннолетних»	апрель	Рассказать об основных правах несовершеннолетних во время проведения допинг проб.

	Практическое занятие. «Система АДАМС»	май	Инструкция настройки аутентификации, руководство пользования системой.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru">https:// course.rusada.ru</a>

## 9. План инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- умение выполнять построение с группой обучающихся и основные команды на месте и в движении;
- уметь проводить разминку в группе;
- проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера - преподавателя.

По судейской практики каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований по избранному виду спорта;
- знать правила соревнований по дисциплине и уметь заполнять протоколы соревнований;
- знать и уметь выполнять обязанности судьи на старте и на финише, а также судьи при участниках;
- участвовать в судействе заплывов;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать приобретенные компетенции в судейской практике.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и этапа спортивного совершенствования осваивают навыки работы судейской коллегии, а также организации и проведения соревнований.

## План инструкторской и судейской практика

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Этап начальной подготовки				
1	1. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	1. Помощь судьям при участниках в зоне старта и зоне финиша.	В соответствии и с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели
Учебно-тренировочный этап				
1.	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий	В соответствии и с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2.	2. Освоение навыков судейства соревнований	1. Знать и уметь выполнять обязанности судьи в зоне старта и финиша. 2. Знать правила и уметь заполнять документы соревнований.		
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1.	1. Освоение методики организации и проведения спортивных мероприятий физкультурно-спортивной организации	1. Организация и проведение спортивных мероприятий под руководством тренера – преподавателя 2. Составить положение о проведении соревнований. 3. Знать правила и уметь заполнять протоколы соревнований.	В соответствии и с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

		<p>4.Участвовать в судействе заплывов.</p> <p>5.Участвовать в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи и в составе секретариата.</p> <p>6.Постоянно совершенствовать приобретенные компетенции в судейской практике</p>		
--	--	--	--	--

10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 106н и предусматривает:

- медицинское обследование (по месту жительства)
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ЭССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная

индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает

восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразии средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку; - психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых; - гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ,
- ванны,
- бани,
- ультрафиолетовое облучение,
- аэризация, кислородотерапия,
- массаж.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастает интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому выполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

**Таблица 10**

### **Планирование восстановительных мероприятий**

<b>Уровень специализированного восстановления</b>	<b>Напряженность восстановительных мероприятий</b>	<b>Средства восстановления</b>
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной массаж, души, ванны, гидромассаж, парная баня или сауна, комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление, предварительный массаж

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

11.2. 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;



выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

**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		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	15	13
2.2.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5		7	

Таблица 12

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

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

Таблица 13

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

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

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### *Цели и задачи*

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

Основными задачами ФП являются воспитание:

- общей выносливости,
- скоростно-силовых качеств,
- ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

Цель ФП - создание необходимой базы для освоения:

- специализированных двигательных навыков по управлению парусным судном,
- эффективного ведения парусной гонки,

- совершенствования спортивного мастерства,
- спортивного долголетия,
- безопасности плавания под парусами.

### ***Система физической подготовки.***

Система физической подготовки яхтмена юношеского возраста построена на основе специфики деятельности индивида на воде, в процессе управления парусным судном и участия в парусной гонке (серии гонок).

Включает:

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

- *специальную физическую подготовку (СФП)* как средство обеспечения яхтмена богатым набором специализированных двигательных навыков в связи с управлением парусным судном, направленную на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех ее проявлениях: координации движений, пластичности двигательного навыка.

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

Оценка уровня подготовки осуществляется тренером не реже 2 раз в год в соответствии с системой переводных тестов.

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

### ***Общеразвивающие упражнения:***

#### ***1. Строевые упражнения:***

- рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

#### ***2. Общеразвивающие упражнения без предметов:***

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

- для туловища: вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед,

назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями рук; различные пригибания с поворотами туловища и без них в положении лежа лицом вниз; то же руки за голову, с одновременным движением рук и ног; сгибы-разгибы туловища из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа переход в упор присев;

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

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

### *3. Упражнения с предметами:*

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

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

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

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

### ***Упражнения на развитие физических качеств:***

#### *1. Упражнения на развитие общей выносливости:*

- бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы; совершение пеших туристических походов;

- лыжи: бег на лыжах по пересеченной местности; участие в соревнованиях на дистанциях 3-10 км, длительные переходы на лыжах (от 30 км и более);

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

- *дополнительно:* езда на велосипеде на длительные расстояния -30 км и более; гребля на спортивных лодках (индивидуально и в парах); гребля на ялах (без учета времени).

*Примечание:* нагрузки должны соответствовать этапу подготовки и контрольным нормативам.

#### *2. Упражнения на развитие быстроты:*

- бег: рывки с места на 10-15 м; на время (короткие отрезки - 30-50 м); бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скалками;

- спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч;

- плавание: проплывание коротких дистанций - 25-100 м на время.

### *3. Упражнения на развитие ловкости:*

- элементы акробатики: кувырки (вперед, назад), перекаты; стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);

- гимнастические упражнения на снарядах: выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре; прыжки через «козла» или «коня»; лазанье по канату, гимнастической стенке;

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

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

- эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры

## **Специальная физическая подготовка**

### ***Цель, задачи***

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

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

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

### ***Развитие специальной выносливости***

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

Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

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

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

### ***Развитие скоростно-силовых качеств***

Скоростно-силовые качества вырабатываются и совершенствуются:

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

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

### ***Развитие координации и ловкости***

Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются:

- средствами ФП: спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых 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, на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне), с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание, или правила парусных гонок, или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений;

- средствами СП: работа баковым на килевых яхтах; игра в салки на воде, игра в мяч (по типу водного поло) на тренировочных лодках; управление яхтой руки скрестно; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций (рулевой выполняет функции шкотового и наоборот); выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер «змейкой», хождение парами с одновременным выполнением маневров: приведения, уваливания, повороты и т.п.).

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная подготовка имеет целью практическое освоение юными и молодыми яхтсменами двигательных навыков и целостных приемов по управлению парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитания морально-волевых и

специально психологических качеств, для достижения запланированного результата.

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

1. *Техническая подготовка* - практическое освоение комплекса приемов техники управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях.

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

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

При планировании и проведении занятий по СП тренер исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет спортсмену быстро и правильно усваивать, закреплять и совершенствовать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь техника владения судном и умение практически настроить его на максимальный ход являются исходными условиями для реализации стратегических тактических замыслов гонщика.

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

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

### ***Техника управления***

#### ***Группы начальной подготовки:***

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

#### ***2. На свободной воде:***

- посадка - основные позиции: правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра на двойках; хождение курсом галфвинд между двумя буйками, «змейкой», чередуя приведения и уваливания; приведения до левентика и уваливания до галфвинда;



- прием - приведение: с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена (и т.п.) с последующим уваливанием до курса галфвинд;

- прием - уваливание: с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг с одновременной работой шкотами, подбором шверта с последующим приведением до курса галфвинд; на двойках (то же с подъемом спинакера и несением его некоторое время) с последующим приведением до курса галфвинд;

- прием - поворот оверштаг: приведение до левентика и уваливание до галфвинда на другом галсе;

- прием - поворот фордевинд: с курса галфвинд (бакштаг) уваливание до фордевинда, переброска паруса на другой борт, приведение до бакштага или галфвинда на другом галсе;

- маневр - подход к буйку: подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носом лодки) и отход от него задним ходом с разворотом на галс и набором хода; подход с подветра (подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться); подход с наветра (подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно наветру от буйка, сдрейфовывая на него); подход к буйку кормой (выйти наветер от буйка); вынести парус (паруса) наветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской;

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

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

- прием - откренивание: выбор оптимальной позы откренивания (на двойках - выбор позиции рулевого и шкотового, согласованная работа по открениванию и управлению парусами экипажем) - выполняется в зависимости от скорости ветра и волны.

### *3. На учебно-тренировочной дистанции:*

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

- маневр - огибание знака с полного курса на полный: расчет оптимальной кривой при прохождении знака с поворотом фордевинд; на двойках; то же с

поворотом фордевинд и с работающим спинакером, со спуском спинакера, поворотом оверштаг и подъемом спинакера после прохождения знака;

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

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

### ***Группы учебно-тренировочного этапа и совершенствование спортивного мастерства***

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

2. *На свободной воде*: отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров:

- «заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра»;

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

- «постановка на якорь на крейсерской яхте»;

- «буксировка» (включая сдачу зачета по технике безопасности).

3. *На лавировке*:

- на галсе - острые курсы: поза (отработка правильной посадки рулевого, на двойках - рулевого и шкотового) в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты; основные способы откренивания, согласованная работа рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда); техника обработки волны; техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра. Дополнительно: управление рулем и шкотами руки скрестно; динамическое и изометрическое откренивания (на прямых ногах) с чередованием максимальной работы и пауз

отдыха; намеренное хождение круче или полнее оптимального гоночного бейдевинда, с подобранным швертом, без использования удлинителя руля;

- поворот оверштаг: отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности воды и т.п.); на двойках - отработка взаимодействия членов экипажа; освоение техники поворота оверштаг «перекатом». *Дополнительно:* выполнение приема поворот оверштаг в усложненных условиях (без использования ремней откренивания или трапеции (на двойках); выполнение поворотов оверштаг сериями по 3-12 поворотов подряд (в зависимости от класса яхт); выполнение поворота оверштаг из неудобной исходной позиции: с курса галфвинд или крутой бакштаг - с задачей максимального сохранения скорости или с задачей максимального сохранения местоположения (удержания «в точке»); выполнение поворотов оверштаг синхронно в парах, тройках.

#### 4. *На лавировке на полных курсах:*

- на галсе - курсы галфвинд - крутой бакштаг: техника выхода на глиссирование на порывах ветра, техника обработки волны (серфинг), техника несения спинакера на данных курсах;

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

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

- поворот фордевинд: в конкретных условиях ветра и волны (на двойках - поворот фордевинд со спинакером); прохождение курса фордевинд бакштагами
- выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции. *Дополнительно:* обмен функциями, выполнение поворота сериями по 2-4 фордевинда за 1 раз с обязательным выполнением всех положенных действий и фиксацией спинакера на галсе.

#### 5. *На учебно-тренировочной дистанции:*

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

- маневр - огибание знака с острого курса на полный (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн, с поворотом на правый галс, далее -выходом из этой точки на знак одним галсом; расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода с одновременным потравливанием шкотов, подборением шверта, работой оттяжками; то же на двойках с постановкой спинакера;

отработка техники: выход на верхний знак, включая приемы и элементы. Дополнительно: то же в усложненных условиях: «из-под знака» - выходом на знак левым галсом и началом приведения и выполнением всего приема непосредственно вокруг знака; с окончанием поворота на знак в пределах двух длин корпуса; выполнение маневра в группе из нескольких лодок (в «толпе»); то же при очень маленьком знаке (футбольный мяч); то же при сверхбольшом объекте, выполняющего роль знака (например, вокруг крупного судна, загораживающего ветер); то же при огибании или прохождении препятствия (например, стенки мола). Дополнительно: выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами;

- огибание знаков с полного курса на полный (левое огибание): расчет оптимальной кривой огибания знака; отработка техники поворота огибания знака с поворотом фордевинд без потери скорости хода в конкретных условиях в зависимости от ветра, волны. Дополнительно: то же с вариантами курсов: с галфвинда на полный бакштаг (фордевинд); с полного бакштага (фордевинда) на крутой бакштаг (галфвинд); с поворотом фордевинд непосредственно на знаке; с упреждающим поворотом (закончить поворот до прохождения знака); с выполнением поворота сразу же по прохождении знака и задачей как можно скорее закончить поворот; те же упражнения, выполняемые в группе из 4-8 лодок (в «толпе»). Дополнительно: выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами;

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

### ***Тактика гонок***

#### ***Этап начальной подготовки:***

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

2. *Лавировка:* выбор позиции относительно противника; контроль

противника из позиции впереди (на ветер); раскладка галсов (прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.

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

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

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

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

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

### ***Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства:***

#### ***1. Старт:***

а) стратегия: обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции;

#### ***б) тактика:***

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

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

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

### 2. После стартовая ситуация:

а) стратегия: определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер, максимальный ход, свободу маневра, возможность продвижения в выбранную сторону дистанции;

б) тактика: выполнение разнообразных упражнений в парах и группе (4-8 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений, или в условиях тренировочных гонок, или малозначимых официальных стартов.

### 3. Лавировка:

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

б) тактика ветровая: обработка заходов, тактика прохождения дистанции при осцилирующих ветрах, тактика при нарастающем заходе (отходе) ветра;

в) тактика взаимодействия с флотом: прогноз действий флота, выбор стороны дистанции, продвижение в выбранную сторону с учетом собственной позиции относительно флота и развития ситуации; использование изменений ветра для продвижения вперед и относительно флота;

г) тактика взаимодействия с противником: выбор позиции относительно конкретного противника; приемы выхода в позицию жесткого контроля (вперед - наветер) и в верную подветренную позицию; контроль противника из позиции жесткого контроля; контрприемы ухода от жесткого контроля (сериями поворотов оверштаг, ложным поворотом, с использованием заходов ветра).

### 4. Огибание верхнего знака (левым бортом):

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

#### б) тактика:

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

- в большом флоте - выход на лэйлайн левым галсом с поворотом и выходом на знак правым галсом - расчет точки выхода в зависимости от действий флота, количества судов, ветровых и прочих особенностей; сложности и преимущества выхода на знак левым галсом с поздним поворотом (огибанием знака); тактические действия в типовых ситуациях скопления флота; тактическая борьба за позицию на первом полном курсе.

### 5. Прохождение бакштагов и огибание знаков:

#### 1) огибание знаков с полного курса на полный:

а) стратегия: прогноз развития ситуации на обоих бакштагах и во время огибания знака; выбор тактического курса на первом бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге;

#### б) тактика:

- в малом флоте - приемы управления поведением противника путем нападения или отказа от нападения; техника исполнения приема нападение с наветра, с нырком подветер, с последующим обгоном с наветра; использование порывов ветра, волн, третьих яхт для проведения приема;

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

#### 2) прохождение курса фордевинд:

а) стратегия: прохождение фордевинда оптимальным надлежащим курсом с обеспечением внутренней позиции при подходе к нижнему знаку;

#### б) тактика:

- в малом флоте - выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; прохождение фордевинда бакштагами, взаимодействие с противником - нападение с наветра, с подветра; защита с использованием правил парусных гонок; двойной фордевинд как контрприем и переход к нападению; тактика обгона на фордевинде - накрытие парусов противника, возможности и ограничения приведения противника;

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

#### 3) огибание знака с полного курса на острый:

а) стратегия: постановка и реализация задачи - добиться внутренней позиции с дальнейшей целью занять наиболее выгодную, контролирующую позицию сразу после окончания огибания знака и/или возможностью продвигаться в выгодную сторону на лавироке; прогноз действий флота;

б) тактика:

- в малом флоте - борьба за внутреннюю позицию, тактические особенности огибания знака, когда внутренняя яхта имеет (не имеет) права на дорогу; расчет траектории огибания, допустимые контрдействия наружной яхты;

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

б. *Вторая (третья, или финишная) лавировка:*

а) стратегия: закрепление достигнутой позиции, в этих целях контроль флота, отсечение возможных направлений прорыва; переход к нападению на впереди идущие яхты (при появлении возможностей - изменения ветра и т.п.);

б) тактика:

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

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

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

### ***Настройка спортивной яхты***

Настройка современных яхт осуществляется преимущественно на воде и является необходимым видом специальной подготовки. Умение выжать из системы яхта-вооружение максимальные скорости основывается не только на



теоретической грамотности гонщика, но в не меньшей степени и на владении им техникой управления, высокоразвитых специализированных чувствах, способности к тонкой дифференциации поведения яхты в разнообразных гидро-, метео- и тактических условиях.

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

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

### ***Практические методы настройки:***

#### *1. Этап начальной подготовки:*

- индивидуальные упражнения: практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подбории, потравливании рейка (на «Оптимисте»), выборе и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выборе и потравливании оттяжки гика; смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты;

- упражнения в парах: то же в парах с попеременным изменением настройки и сравнением полученного результата.

#### *2. Учебно-тренировочный этап и совершенствование спортивного мастерства:*

- индивидуальные упражнения: практическое усвоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с ветровыми особенностями, характером волны; настройка рангоута в соответствии с особенностями паруса, конкретными гидро-, метеоусловиями; освоение приемов оценки нового паруса (парусов) в различных условиях; освоение приемов настройки непосредственно перед стартом или перестройки вооружения на дистанции в ходе гонки в соответствии с изменившимися условиями;

- упражнения в парах: то же в парах с попеременным изменением отдельных элементов настройки, сравнением и обсуждением полученного результата.

## **ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ РУЛЕВЫХ**

Краткий очерк развития парусного спорта в России. Первые российские яхт-клубы. Российский парусный гоночный союз. Всероссийская федерация парусного спорта. Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России.

Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания.

История местного яхт-клуба, знаменитые члены яхт-клуба и яхты; правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба; правила безопасности на территории яхт-клуба и на воде. Парусные традиции яхт-клуба.

### ***Устройство яхты***

*Яхта* - любое парусное или моторное судно, предназначенное для спортивных или туристских целей.

*Устройство корпуса.* Нос, корма, борта (правый и левый), днище, палуба (бак, ют), кокпит, транец.

*Конструкция корпуса.* По конструкции яхты бывают: килевые, швертботы, компромиссы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Метеорология. Кораблевождение***

Понятие о странах света. Курсы яхты относительно ветра: левен-тик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Правый и левый галсы, наветренная, подветренная, приведение, уваливание.

Понятие о ветре. Скорость ветра: понятие о шкале Бофорта. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, заходах и отходах ветра. Влияние береговой черты на поведение ветра. Простейшие методы определения основных параметров ветра.

Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы и отливы. Простейшие методы замеров течений.

Понятие о волне. Волны ветровые, мертвая зыбь.

### ***Правила парусных гонок***

Назначение правил парусных гонок, международные и национальные действующие правила. Регламентирующие документы, относящиеся к правилам.

Основные типы дистанций парусных гонок. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции. Протестовый комитет и жюри.

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

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

Система подсчета очков в гонках.

### ***Судовые и ремонтные работы***

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

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

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

Уход за парусами - просушка, складывание и хранение парусов.

Поддержание порядка на стоянке.

Подготовка яхты к зимнему хранению.

### ***Такелажное дело***

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

### ***Физическая подготовка***

Строевые и порядковые упражнения: строй, фланг, тыл, фронт, шеренга, колонна. Перестроения из шеренги в колонну и обратно. Фигурная маршировка: точки зала, противход, «змейка», петли открытые и закрытые. Прохождение программы по гимнастике 5-6 классов за один год обучения. Акробатика: группировки, кувырки, перекаты, перевороты, равновесия, опорные прыжки через «козла».

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

Подготовка проводится на всех без исключения занятиях.

### ***Судовая гигиена***

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

### ***Практические занятия на воде***

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

Раскладка галсов на лавировке, обработка заходов и отходов.

### ***Безопасность занятий на воде***

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

Необходимые условия при проведении занятий на воде:

- обеспечение каждого занимающегося исправными спасательными принадлежностями;
- проверка исправности необходимого снабжения, правильности вооружения яхты;
- проведение занятий только на исправной материальной части;
- наличие исправных спасательных плав средств, готовых к немедленному использованию;
- обязательная запись в вахтенном журнале на выход. Ответственность при проведении занятий возлагается на тренера или любое другое лицо, проводящее занятия.

## **ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ПОДГОТОВКИ ЯХТЕННЫХ РУЛЕВЫХ 3-го КЛАССА**

Краткий очерк истории плавания под парусами. Зарождение парусного спорта. Первые российские яхт-клубы. Олимпийское движение в парусном спорте. Участие российских яхтсменов в олимпийских парусных регатах. Современный парусный спорт - организация, виды соревнований, дальние спортивные плавания, роль парусного спорта в процессе воспитания подрастающего поколения. Морские и парусные традиции. Парусный спорт и экология.

История местного яхт-клуба, знаменитые члены яхт-клуба; правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба.

### ***Устройство яхты***

*Общее.* Понятие «яхта» - общее описание: назначение, особенности занятий яхтингом. *Классификация яхт:*

- назначение - яхты гоночные и крейсерские; речные, озерные, морские;
- форма корпуса - однокорпусные и многокорпусные (катамараны, тримараны);

- конструкция корпуса - килевые яхты, швертботы компромиссы;
- материал для изготовления - деревянные, металлические, фанерные, шпоновые, пластмассовые;
- количество мачт - одномачтовые (кэт, шлюп, тендер), двухмачтовые (иол, кэч, шхуна (может быть более 2-х мачт)).

*Устройство корпуса яхты.* Основные части корпуса яхты: нос, корма, днище, борта правый и левый, скулы, свесы, палуба (бак, ют, шканцы), кокпит, рубка, палуба рубки, люки; подпалубное пространство -форпик и ахтерпик, кубрик, каюты, камбуз, галюн.

*Детали корпуса яхты:* киль, кильсон, форштевень и ахтерштевень, транцевая доска, шпангоуты, бимсы и полубимсы; типы килей.

*Швертовое устройство:* типы швертов, конструкция швертового колодца.

*Рулевое устройство.* Баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля.

Емкости непотопляемости.

*Вооружение.* Виды вооружения: гафельное и бермудское.

*Рангоут.* Мачта (топ, пяртнерс, шпор), гик, гафель, шпринт (реек), спинакер-гик; материалы изготовления и конструкция современного рангоута.

*Стоячий и бегучий такелаж.* Понятие о стоячем и бегучем такелаже. Стоячий такелаж: ванты, основные, топовые, ромбо-ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: фалы, шкоты, брасы, оттяжки, рифы.

*Паруса.* Материалы, применяемые для изготовления парусов (хлопок, синтетические: капрон, лавсан, дакрон).

Наименования парусов (основные и штормовые). Грот, стаксель, балун, геннакер, спинакер, штормстаксель, триссель.

Конструкция паруса: полотнища, укладка полотнищ, усиления (боуты, фаловые дощечки); ликтроссы. Наименование частей паруса: фаловые, галсовые, шкотовые углы; передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом, гафельном вооружении) шкаторины; латы и латкарманы. Люверсы, кренгельсы. Понятия о профиле: полнота, «пузо», «горб» паруса.

*Дельные вещи:* такелажные скобы (мочки), блоки, утки, стопора и их типы, погоны, кипы, ползуны.

*Снабжение и оборудование яхт.* Спасательные приборы, водоотливные средства, весла; средства сигнализации, якорное устройство, типы якорей, устройство адмиралтейского якоря: веретено, рога, лапы, чека, рым, якорный канат.

### ***Метеорология***

*Ветер.* Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Структура воздушного потока. Скорость (сила) ветра. Шкала Бофорта, современные средства измерения скорости ветра. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, заходах и отходах ветра. Влияние рельефа местности, береговой черты на скорость и направление воздушного потока. Облачная динамика: природа и типы облаков, циркуляция воздушного потока в облаках; штормовые облака: признаки приближения

шквалов и ураганов. Бризы: природа, суточный ход; бризы дневные и ночные; взаимодействие барического ветра и бризов. Практические методы определения основных параметров ветра.

*Течения.* Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы и отливы, поверхностные и глубинные течения. Практические методы измерения течений.

*Волна.* Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Эффект серфинга. Волны ветровые, мертвая зыбь, влияние глубины воды и формы дна на волну. Отличия волн на закрытых акваториях (реки, водохранилища) и открытых водных пространствах (большие озера, моря).

### ***Элементы аэродинамики и гидродинамики***

Силы, действующие на яхту: сила тяги, сила дрейфа. Возникновение подъемной силы на парусе: парус как препятствие и парус как крыло. Дрейф и его величина в зависимости силы ветра, площади парусности, формы корпуса, наличия и формы киля или шверта. Элементы центровки яхты: центр парусности, центр бокового сопротивления, их взаимодействие.

Образование волн и скорость хода яхты. Природа глиссирования и серфинга. Поверхность корпуса и величина сопротивления, практические методы уменьшения поверхностного сопротивления.

Форма паруса и подъемная сила в зависимости от формы парусов, курса яхты. Взаимодействие парусов. Работа стакселей типа балун, работа спинакера.

Выбор угла лавировки, выбор курса при попутном ветре.

### ***Управление парусной 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»; «чисто впереди», «чисто позади», «правый галс» и «левый галс»; маневры: «идти круче», «полнее», «привестись» и «ува-литься», «поворот оверштаг», «поворот фордевинд», «лабировка».

***Постановка парусов (настройка).*** Оптимальная постановка парусов в зависимости от курса яхты, ее центровки, состояния акватории. Методы настройки с целью изменения ходовых качеств яхты в зависимости от условий.

***Техника управления.*** Общие правила согласованной работы рулем и шкотами, взаимодействие членов экипажа. Техника выполнения основных маневров: приведение и уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Особенности техники управления в зависимости от силы ветра и состояния акватории, управление яхтой в условиях сильных или 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); подъем швертбота после оверкиля, действия экипажа.

Выполнение команды «человек за бортом»; снятие с мели.

Буксировка. 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. Понятие «правила». Действующие международные и национальные правила парусных гонок, положения о соревнованиях, гоночные инструкции.

***Организация гонок.*** Основные типы дистанций парусных гонок. Стартовая процедура, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш. Гоночный комитет: состав и функции. Права гоночного комитета. Участники соревнований; мандатная комиссия; спортивные, квалификационные и прочие документы, предоставляемые в комиссию; запрещенные медикаменты (допинг); экологические требования к организаторам и участникам соревнований.

Стартовые сигналы гонки; порядок стартов, индивидуальные и общие фальстарты, действия фальстартовавшей яхты.

Действия, запрещенные в гонке: пампинг, рокинг, скалинг, постоянные повороты, отталкивание от других яхт; разрешенные действия: глиссирование, серфинг.

Гонка и серия гонок (регата). Типы гонок: классные гонки и гонки с гандикапом. Специальные гонки: матчевые гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки радиоуправляемых яхт, маршрутные гонки, суточные гонки.

Результат соревнований: система подсчета очков, очки за различные нарушения (фальстарт, дисквалификация), исключение худшей гонки.

Правила расхождения и особенности их применения на старте, на лавировке, на полных курсах и при прохождении знаков или препятствий; ограничения яхты, имеющей права дороги и права яхты, расходящейся чисто.

Действия в случае индивидуального и общего отзывать, значение флагов I, Z и черного флага.

Понятия «права дороги» и «чисто разойтись», «правый галс» и «левый галсы», «наветренный» и «подветренный», «поворот оверштаг», «поворот оверштаг от препятствия».

Правила обгона с наветренной и с подветренной позиций.

Правила огибания знаков: связанность, «чисто позади» и «чисто впереди», внутренний и наружный; понятия: «место» и «чисто разойтись».

***Протест.*** Порядок подачи протеста. Оформление протеста на бланке. Протестовый комитет (жюри). Стороны протеста. Процедура рассмотрения протеста.

### ***Тактика гонок***

*Основные понятия:* определение тактики и ее значение в гонке; «дистанция», «лэйлайн», «ось лавировки».

***Тактика старта.*** Определение стороны лавировки. Определение выгодной стороны стартовой линии. Определение выгодного места на

стартовой линии. Контроль за действиями своих соперников. Расчет стартового времени. Взятие старта в нужном месте, во время и с хорошим ходом.

*Ветровая тактика.* Раскладка галсов на лавировке и полных курсах в зависимости от направления и характера ветра. При постоянных, маятниковых ветрах, при больших заходах, обработка заходов и отходов, учитывая влияние береговой черты.

*Тактика огибания и прохождения знаков дистанции.* Преимущество при подходе к знаку коротким правым галсом, внутренним, подветренным по отношению к другим яхтам.

### **Основы кораблевождения**

*Навигация.* Предмет навигации. Форма земли. Меры длины, применяемые в судовождении. Понятие о кораблевождении. Видимый горизонт и деление его на румбы и градусы. Главные и четвертные румбы. 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.* Требования внутреннего распорядка яхт-клуба. Обязательное выполнение требований: «Правил предупреждения столкновения судов в море», «Правил плавания по внутренним водным путям», «Местных правил плавания» и в период гонок дополнительно правил парусных соревнований, положений и гоночной инструкции.

Права и обязанности командиров-рулевых и членов экипажа на борту яхты. Дисциплина как основа безопасного плавания.

Меры предупреждения несчастных случаев на воде. Действия экипажа по команде «человек за бортом».

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

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

Уход за парусами: правила хранения на берегу (просушка, складывание и уборка) парусов.

Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком, трейлером.

Разоружение и уборка яхты по окончании навигации. 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. Узлы: прямой, рифовый, шкотовый, плоский, штыки, удавка, удавка со шлагом, выбленочный, беседочный, гачный, буксирный, стопорный.

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

*Парусные работы.* Ремонт парусов из растительной и синтетической ткани. Заделка люверсов, кренгельсов; ликовка. Нашивка наклейка номеров на паруса.

## **ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ПОДГОТОВКИ ЯХТЕННЫХ РУЛЕВЫХ 2-го КЛАССА (для лиц, имеющих подготовку рулевых 3-го класса)**

Краткие сведения по истории парусного спорта. Устройство яхты. *Общее.* Понятие «яхта» - общее описание: назначение, особенности, яхты спортивные и прогулочные.

*Классификация яхт:*

- назначение - яхты гоночные, крейсерско-гоночные, крейсерско-речные;
- район плавания - озерные, морские;
- гоночная классификация - яхты олимпийских классов, международные, национальные классы яхт; яхты детских и юношеских классов; классы свободные, формульные, монотипы;
- форма корпуса - однокорпусные и многокорпусные (катамараны, тримараны);
- конструкция корпуса - килевые яхты, швертботы, компромиссы;
- материал изготовления - деревянные, металлические, фанерные, шпоновые, пластиковые.

*Основные части яхты:* нос, корма, днище, борта правый и левый, скулы, носовой и кормовой свесы, транец, палуба (ют, шканцы, бак), кокпит, надстройки на палубе: рубка, палуба рубки, комингсы, люки входные и световые, «бычий глаз», форлюк, ахтерлюк; иллюминаторы; подпалубное пространство: форпик и ахтерпик, каюты, камбуз; кокпит открытый, закрытый, самоотливной.

Основные размерения яхты: длина общая (LOA), длина по ватерлинии (LWL), ширина, осадка, высота надводного борта, мидель, диаметральной плоскость, ватерлиния, шпангоуты; проекции: бок, корпус, полуширота. Понятие о теоретическом чертеже яхты.

*Устройство корпуса яхты.* Основные детали корпуса яхты:

- закладка: киль, штевни, дейдвуд, контртимберс, транец и крепления (кноп, старкница, транцкница), фальшкиль;
- продольные связи: киль, кильсон, штевни, стрингеры, карленгсы, привальные брусья;
- поперечные связи: шпангоуты, понятие о шпации, флоры, бимсы, полубимсы; крепления: кницы висячие и горизонтальные;

- детали крепления мачты в корпусе: пяртнерс, устройство степса;
- обшивка: вгладь, кромка на кромку, шпоновая;
- палубный настил: деревянный под лак, обшивка под равентух, буртики, фальшборты, волнорезы, планширь;
- швертовое устройство: швертовый колодец, конструкция и детали - основание, стенки, поворотный болт, кницы, планширь; крепление швертового колодца к днищу и палубе; шверт, типы швертов: кинжальные, мечевидные, секторные, швертталы;
- рулевое устройство: постоянные рули балансирные и полубалансирные, баллер, перо руля, петли, пятка, подпятник, гелмпорт, головка, румпель, удлинитель руля; использование штурвалов; навесные рули: рулевая (баллерная) коробка, подъемное перо, сорлинь, петли, шкворень.

*Особенности конструкции и производства современных пластиковых яхт.* Оборудование: болваны, матрицы. Материалы: стеклоткани, стекломаты, смолы; заделка швертового колодца; соединение корпуса и палубы.

*Вооружение.* Типы вооружения: одномачтовые (кэт, шлюп-тендер); двухмачтовые (иол, кэч, шхуна).

*Рангоут.* Типы вооружения по рангоуту: гафельное, рейковое, бермудское. Мачта - ее части и устройство: топ, клотик, пяртнерс, шпор, ликпаз, краспицы, контркраспицы, оковки; гикнок и пятка гика; гафель, шпринт (реек), спинакергик. Материалы изготовления рангоута: дерево, металл, углепластик; сплошные, пустотелые, клееные, составные.

*Стоячий и бегучий такелаж.* Понятие о стоячем и бегучем такелажах. Стоячий такелаж: ванты, основные, топовые, ромбованты; штаг основной, топштаг, бакштаги, ахтерштаги. Материалы изготовления. Бегучий такелаж: фалы, шкоты, оттяжки, брасы, тали и их назначение, лопари; завал-тали; троса бегучего такелажа.

*Паруса.* Материалы, применяемые для изготовления парусов, - растительные, синтетические: лавсан, капрон, дакрон. Особенности структуры и требования к парусным тканям.

Наименования парусов (основные и штормовые): грот, стаксель. Дополнительные: генуэзский стаксель, балун, геннакер, спинакер. Штормстаксель, триссель.

Части паруса: фаловый, галсовый, шкотовый углы; передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом, гафельном вооружении) шкаторины; фаловая дощечка, латы и латкарманы; полотнища, основные способы укладки полотнищ при пошиве парусов; швы; усиления на парусе - боуты и фальшвы, фаловые дощечки; люверсы, кренгельсы; ликтроссы; рифовое устройство: риф-банты, риф-штерты, рифшкен-тель, штык-болт; средства крепления паруса к рангоуту и штагам: ликтросы, ползуны, раксы, сегарсы, карабины.

Понятие о профиле: центр парусности и его вычисление; полнота, «пузо» паруса, «горб» задней шкаторины; современные тенденции в закрое профилей парусов; связь профиля и силы тяги на парусе.

*Дельные вещи:* рым, коуш, такелажные скобы (мочки), блоки, утки, лебедки, стопора и их типы: клиновые, шелевые, кулачковые, погоны, кипы, ползуны.

Вант-путенсы, талреп и его устройство.

*Снабжение и оборудование яхт.* Спасательные приборы, водоотливные средства: водоотсосы, помпы, насосы, ведро, черпак, весла; футшток, отпорный крюк. Средства сигнализации: зрительные, звуковые сигналы (флаги, ракеты, туманные рожки, отражатель, локатор). Средства связи: радиосвязь, навигационные приборы.

*Якорное устройство.* Типы якорей, устройство адмиралтейского якоря: веретено, рога, лапы, чека, рым, якорный канат, буйреп, шпиль, брашпиль.

### ***Метеорология***

*Ветер.* Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Структура воздушного потока. Скорость (сила) ветра: понятие о шкале Бофорта, современные средства измерения ветра. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилении (порывы, шквалы) и ослаблениях, заходах и отходах ветра. Влияние рельефа местности, береговой черты на скорость и направление воздушного потока. Облачная динамика: природа и типы облаков, циркуляция воздушного потока; штормовые облака: признаки приближения шквалов и ураганов. Бризы: природа, суточный ход, бризы дневные и ночные; взаимодействие барического ветра и бризов. Практические методы определения основных параметров ветра.

*Течения.* Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы и отливы, морские «реки», поверхностные и глубинные течения, использование течений в гонках. Влияние береговой черты, глубины воды, естественных и искусственных препятствий на скорость и направление течений. Методы замеров течений.

*Волна.* Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Эффект серфинга. Волны ветровые, мертвая зыбь, влияние глубины воды и формы дна на волну. Отличия волн на закрытых акваториях (реки, водохранилища) и открытых водных пространствах (большие озера, моря).

### ***Элементы аэродинамики и гидродинамики***

Силы, действующие на яхту: сила тяги, сила дрейфа, виды сопротивления. Возникновение подъемной силы на парусе: парус как препятствие и парус как крыло. Дрейф и его величина в зависимости от силы ветра, площади парусности, формы корпуса, наличие и формы киля или шверта. Элементы центровки яхты: центр парусности, центр бокового сопротивления, их взаимодействие.

Образование волн и скорость хода яхты. Природа глиссирования и серфинга. Поверхность корпуса и величина сопротивления, практические методы уменьшения поверхностного сопротивления.

Форма паруса и подъемная сила в зависимости от формы парусов, курса яхты. Взаимодействие парусов. Работа стакселей типа балун, работа спинакера.

Выбор угла лавировки, выбор курса при попутном ветре.

### ***Управление парусной 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», «находиться в левентике», «наветренный», «подветренный», «правый галс» и «левый галс»; маневры: «идти круче» и «полнее», «выше» и «ниже», «привестись» и «увалиться», «поворот оверштаг», «поворот фордевинд», «лавировка».

**Постановка парусов (настройка).** Постановка парусов в зависимости от курса яхты, ее центровки, состояния акватории. Методы настройки в целях изменения ходовых качеств яхты в зависимости от условий.

**Техника управления.** Общие правила согласованной работы рулем и шкотами, взаимодействие членов экипажа. Техника выполнения основных приемов и маневров: приведение и 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); действия экипажа по подъему яхты после оверкиля; выполнение команды «человек за бортом»; 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. Понятие «правила». Действующие международные и национальные правила парусных гонок, положения о соревнованиях, гоночные инструкции.

**Организация гонок.** Основные типы дистанций парусных гонок. Стартовая процедура, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции. Права гоночного комитета.

Участники соревнований, мандатная комиссия, спортивные, квалификационные и прочие документы, предоставляемые в комиссию; запрещенные медикаменты (допинг); экологические требования к организаторам и участникам соревнований.

Сигналы: виды сигналов и их назначение на старте и входе гонки; порядок стартов, индивидуальные и общие фальстарты, действия фальстартовавшей яхты.

Действия, запрещенные в гонке: пампинг, рокинг, скалинг, постоянные повороты, отталкивание от других яхт; разрешенные действия: глиссирование, серфинг.

Гонка и серия гонок (регата). Типы гонок: классные гонки и гонки с гандикапом. Специальные гонки: матчевые гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки радиоуправляемых яхт, маршрутные гонки, суточные гонки.

Результат соревнований: система подсчета очков, очки за различные нарушения (фальстарт, дисквалификация), исключение худшей гонки.

Правила расхождения и особенности их применения на старте, на лавировке, на полных курсах и при прохождении знаков или препятствий; ограничения яхты, имеющей права дороги и права яхты, расходящейся чисто.

Действия яхты в случае индивидуального и общего отзывает, значение флагов I, Z, Y и черного флага.

Понятия «право дороги» и «чисто разойтись», «правый галс» и «левый галс», «наветренный» и «подветренный», «поворот оверштаг», «поворот оверштаг от препятствия».

Правила обгона, с наветренной и с подветренной позиции.

Правила огибания знаков: связанность, «чисто позади» и «чисто впереди», внутренний и наружный; понятия: «место» и «чисто разойтись».

*Протест.* Порядок подачи протеста. Оформление протеста на бланке. Протестовый комитет (жюри). Стороны протеста. Процедура рассмотрения протеста.

### **Тактика гонок**

*Основные понятия:* определение тактики и ее значение в гонке; дистанция, лэйлайн, ось лавировки.

*Тактика старта.* Определение стороны лавировки. Определение выгодной стороны стартовой линии. Определение выгодного места на стартовой линии. Контроль за действиями своих соперников. Расчет стартового времени. Взятие старта в нужном месте, во время и с хорошим ходом.

*Ветровая тактика.* Раскладка галсов на лавировке и полных курсах в зависимости от направления и характера ветра. При постоянных, маятниковых ветрах, при больших заходах, обработка заходов и отходов, учитывая влияние береговой черты.

*Тактика огибания и прохождения знаков дистанции.* Преимущество при подходе к знаку коротким правым галсом, внутренним, подветренным по отношению к другим яхтам.

### **Основы кораблевождения**

*Навигация.* Предмет навигации. Форма земли. Меры длины, применяемые в судовождении. Понятие о кораблевождении. Видимый горизонт и деление его на румбы и градусы. Главные и четвертные румбы. 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.* Внутренний распорядок яхт-клуба. Обязательное выполнение требований: «Правил предупреждения столкновения судов в море», «Правил плавания по внутренним водным путям», «Местных правил плавания» и в период гонок дополнительно правил парусных соревнований, положений и гоночной инструкции.

Права и обязанности командиров-рулевых и членов экипажа на борту яхты. Дисциплина как основа безопасного плавания.

Меры предупреждения несчастных случаев на воде. Действия экипажа по команде «человек за бортом».

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

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

Уход за парусами: правила хранения на берегу (просушка, складывание и уборка) парусов.

Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком, трейлером.

Разоружение и уборка яхты по окончании навигации. 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. Узлы: прямой, рифовый, шкотовый, плоский, штыки, удавка, выбленочный, беседочный, гачный, буксирный, стопорный.

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

*Работа с парусами.* Ремонт парусов из растительной и синтетической ткани. Заделка люверсов, кренгельсов; ликовка. Нашивка наклейка номеров на паруса.

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях. Совершенствование техники управления яхтой. Отработка тактических приемов для решения стратегических задач в гонке, регате. Совершенствование физических кондиций.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Цель и задачи***

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

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

Особенность данного вида подготовки заключается в том, что в ней используются, по большей мере, средства других видов подготовки, причем

задачи решаются, как правило, комплексно. Например, выполнение упражнения на неустойчивой опоре может и должно решать комплексную задачу выработки специализированного чувства равновесия, включая такие компоненты, как ловкость, волевые усилия, мотивационные компоненты, навыки саморегуляции.

### ***Система психологической подготовки***

Психологическая подготовка включает в себя два раздела:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка.

### ***Общая психологическая подготовка (ОПП)***

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

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

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

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

### ***Специальная психологическая подготовка (СПП)***

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

*Формирование специализированных восприятий (чувств).* На тренировках средствами СПП в сочетании с теоретическими инструктажами следует добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующих чувств яхтсмана:

- динамический глазомер (чувство достижимости) - умение точно рассчитать расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);
- чувство времени - умение без помощи секундомера или других приборов мысленно отслеживать течение времени (прямой и обратный счет), несмотря на всевозможные неблагоприятные, сбивающие факторы;

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

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

- чувство ветра - выработка тонких ощущений, позволяющих без использования приборов за счет тактильных ощущений кожи лица, ушей (и т.п.) «считывать» информацию о направлении и скорости ветра;

- автопилот (комплексное чувство яхты), позволяющее рулевому на подсознательном уровне контролировать состояние системы «яхта» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, установку парусов и т.п.) упражнения на совершенствование специализированных восприятий яхтсмана (чувств хода, динамического глазомера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения лодки на автопилоте (например, глядя в корму, в кокпит, закрыв глаза и т.п.).

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

Для воспитания устойчивости к неблагоприятным факторам на тренировках используются разнообразные средства, имитирующие стрессорогенные воздействия:

- сбивающие воздействия (решение двигательных заданий на фоне непривычного освещения, резких, аритмичных звуков, в темноте, отвлекающих вопросов и т.п.);

- затруднение деятельности ведущих анализаторов: управление швертботом руки скрестно, управление швертботом вербально (словесными командами, которые исполняет другой), управление только рулем или только шкотом; отказ от ремней откренивания; управление, глядя в кокпит или в корму судна; тренировки вечером или ночью, тренировки в тумане;

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

*Психорегуляция в процессе гонки (серии гонок).* Освоение практических методик психорегуляции (в условиях нахождения в лодке между гонками), направленных на снятие после очередной гонки психического напряжения, усталости, неблагоприятных остаточных эмоций, освоение методик восстановления нервной энергии (элементами медитации) и последующей самоактивации на предстоящую гонку.



Таблица 14

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Раздел /Темы	Объем времени в год (минут)		Сроки проведения	Краткое содержание
		До года	Свыше года		
Этап начальной подготовки	<b>Теоретическая подготовка</b>	2 (120)	5 (300)		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	≈ 33	январь-декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	≈ 33	январь-декабрь	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	≈ 33	январь-декабрь	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	≈ 33	январь-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	≈ 33	январь-декабрь	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	≈ 33	январь-декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 13	≈ 33	январь-декабрь	Понятливость. 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	≈ 13	≈ 33	январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 13	≈ 33	январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Общая физическая подготовка</b>	187 (11220)	216 (12960)	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.). Упражнения на развитие ловкости, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие общей выносливости.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	47 (2820)	62 (3720)	январь-декабрь	<i>Развитие специальной выносливости:</i> имитация откренивания на тренажере в различных позах; переходы на гоночных яхтах на 10-15 м. <i>Развитие скоростно-силовых качеств:</i> имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров; имитация выбирания

					<p>фала двумя руками через блок с различными весами; имитация динамического откренивания на тренажере; прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей.</p> <p><i>Развитие координации и ловкости:</i> спортивные игры; преодоление различных полос препятствий; работа баковым на килевых яхтах; игра в салки на воде, игра в мяч (по типу водного поло) на тренировочных лодках; управление яхтой руки скрестно; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций.</p>
	<b>Техническая подготовка</b>	62 (3720)	96 (5760)	январь-декабрь	<p>1. <i>На берегу</i> - определение границ и особенностей района плавания, направления ветра по ветроуказателям (флюгаркам), тактильным ощущениям; изучение правил поведения на воде, инструкций по безопасности плавания, элементарных правил постановки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.</p> <p>2. <i>На свободной воде:</i> посадка; прием – приведение; прием – уваливание; прием - поворот оверштаг; прием - поворот фордевинд; маневр - подход к буйку; маневр - подход к бону: комплексный прием - ведение лодки по передней шкаторине; прием – откренивание.</p> <p>3. <i>На учебно-тренировочной дистанции:</i> маневр - огибание верхнего знака; маневр - огибание знака с полного курса на полный; маневр - огибание нижнего знака:</p>
					<p><i>Старт</i> - освоение основных способов старта: правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего и наружного стартовых знаков, старты с середины стартовой линии); старты</p>

	<b>Тактическая подготовка</b>	2 (120)	6 (360)	январь- декабрь	<p>с места с набором хода; старты левым галсом у наружного знака стартовой линии.</p> <p><i>Лавировка:</i> выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди (на ветер); раскладка галсов (прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.</p> <p><i>Огибание верхнего знака (огибание левым бортом):</i> расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода на знак левым галсом.</p> <p><i>Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный:</i> 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.</p> <p><i>Прохождение курса фордевинд:</i> 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.</p> <p><i>Огибание знака с полного курса на острый:</i> борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролируемую позицию непосредственно после огибания знака; тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.</p> <p><i>Финиш:</i> расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции; финиш-бросок с приведением до левентика.</p>
--	-------------------------------	------------	------------	--------------------	--

	<b>Психологическая подготовка</b>	2 (120)	5 (300)	январь-декабрь	Формирование мотивации занятий парусным спортом. Волевая подготовка - воспитывается специфическими средствами; волевая подготовка направлена на воспитание у молодого яхтсмана таких качеств, как целеустремленность, стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям, противодействию противника, стремление и умение вести борьбу за победу на протяжении всей дистанции гонки (серии гонок). Саморегуляция. Освоение современных простейших методик по аутотренингу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.
	<b>Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия</b>	3 (180)	6 (360)	январь-декабрь	Естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток; Сдача контрольных тестовых заданий каждый квартал.
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	3 (180)	8 (480)	январь-декабрь	Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
Учебно-	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1-2 год</b> 5 (300)	<b>3 год</b> 6 (360)	<b>4-5 год</b> 8 (480)	январь-декабрь
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 33	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь

тренировочный этап (этап спортивной специализации)						качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 33	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 33	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 33	≈ 40	≈ 53	январь-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	≈ 33	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 33	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного
	Психологическая подготовка	≈ 33	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 33	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 33	≈ 40	≈ 53	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Общая физическая подготовка</b>	280 (16800)	328 (19680)	226 (13560)	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.). Упражнения на развитие ловкости, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие общей выносливости.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	125 (7500)	145 (8700)	266 (15960)	январь-декабрь	<i>Развитие специальной выносливости:</i> имитация откренивания на тренажере в различных позах; переходы на гоночных яхтах на 10-15 м. <i>Развитие скоростно-силовых качеств:</i> имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров; имитация выбирания фала двумя руками через блок с различными весами; имитация динамического откренивания на тренажере; прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей. <i>Развитие координации и ловкости:</i> спортивные игры; преодоление различных полос препятствий; работа баковым на килевых яхтах; игра в салки на воде, игра в мяч (по типу водного поло) на тренировочных лодках; управление яхтой руки скрестно; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций.
	<b>Техническая подготовка</b>	138 (8280)	160 (9600)	166 (9960)	январь-декабрь	<i>На берегу:</i> определение направления и скорости ветра по приборам и без них (по тактильным ощущениям), границ и особенностей района

					<p>плавания; оценка состояния акватории по внешнему виду поверхности воды: скорость и направление ветра, распределение ветровых потоков по площади дистанции гонок, высота и характер волны, наличие или отсутствие течений; изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания; отработка приемов установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.</p> <p><i>На свободной воде:</i> отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров: «заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра»; «человек за бортом» - действия рулевого (экипажа) по экстренному маневрированию, подходу к утопающему, подъему его на борт и оказанию первой помощи; «постановка на якорь на крейсерской яхте»; «буксировка» (включая сдачу зачета по технике безопасности).</p> <p><i>На лавировке:</i> на галсе - острые курсы поворот оверштаг.</p> <p><i>На лавировке на полных курсах:</i> на галсе - курсы галфвинд - крутой бакштаг; на галсе - курсы бакштаг – фордевинд: поворот фордевинд; выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции.</p> <p><i>На учебно-тренировочной дистанции:</i> у стартовых знаков; маневр - огибание знака с острого курса на полный; огибание знаков с полного курса на полный (левое огибание); огибание знаков с полного курса на острый (левое огибание).</p>
<b>Тактическая подготовка</b>	13 (780)	15 (900)	31 (1860)	январь-декабрь	<p><i>Старт:</i></p> <p>а) стратегия: обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции;</p>



						<p><i>После стартовая ситуация:</i></p> <p>а) стратегия: определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер, максимальный ход, свободу маневра, возможность продвижения в выбранную сторону дистанции;</p> <p><i>Лавировка:</i></p> <p>а) стратегия: тактический прогноз и расчет оптимального прохождения лавировки (галсы, их раскладка, сторона дистанции) в зависимости от особенностей;</p> <p><i>Огибание верхнего знака (левым бортом):</i></p> <p>а) стратегия: расчет выхода на верхний знак в зависимости от распределения флота, с расчетом занять позицию, обеспечивающую чистый ветер и свободу маневра на полном курсе;</p> <p><i>Прохождение бакштагов и огибание знаков:</i></p> <p>а) стратегия: прогноз развития ситуации на обоих бакштагах и во время огибания знака; выбор тактического курса на первом бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге;</p>
	<b>Психологическая подготовка</b>	7 (420)	8 (480)	20 (1200)	январь-декабрь	<p>Управление стартовыми состояниями. Формирование специализированных восприятий чувств: динамический глазомер, чувства времени, чувство крена, чувство хода, чувство ветра, автопилот. Толерантность к специфическому стрессу. Выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять как объективным стресс-факторам (неблагоприятные погодные условия, противодействие противника, незнакомые дистанции и т.п.), так и</p>

						субъективным стресс-факторам (неудачное начало гонки, «невезение» на дистанции, стартовые состояния лихорадки или апатии и т.п.). Психорегуляция в процессе гонки Освоение практических методик психорегуляции (в условиях нахождения в лодке между гонками), направленных на снятие после очередной гонки психического напряжения.
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	19 (1140)	22 (1320)	41 (2460)	январь-декабрь	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Освоение навыков судейства соревнований.
	<b>Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия</b>	14 (840)	17 (1020)	27 (1620)	январь-декабрь	Рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Теоретическая подготовка</b>	10 (600)				
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	100			январь-декабрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	100			январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной	100			январь-	Индивидуальный план спортивной подготовки.

	деятельности, самоанализ обучающегося		декабрь	Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	100	январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	100	январь-декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	100	январь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	<b>Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия</b>	56 (3360)	январь-декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления:

				питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
	<b>Общая физическая подготовка</b>	178 (10680)	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.). Упражнения на развитие ловкости, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие общей выносливости.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	468 (28080)	январь-декабрь	<i>Развитие специальной выносливости:</i> имитация откренивания на тренажере в различных позах; переходы на гоночных яхтах на 10-15 м. <i>Развитие скоростно-силовых качеств:</i> имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров; имитация выбирания фала двумя руками через блок с различными весами; имитация динамического откренивания на тренажере; прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей. <i>Развитие координации и ловкости:</i> спортивные игры; преодоление различных полос препятствий; работа баковым на килевых яхтах; игра в салки на воде, игра в мяч (по типу водного поло) на тренировочных лодках; управление яхтой руки скрестно; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций.
	<b>Техническая подготовка</b>	157 (9420)	январь-декабрь	<i>На берегу:</i> определение направления и скорости ветра по приборам и без них (по тактильным ощущениям), границ и особенностей района плавания; оценка состояния акватории по внешнему виду поверхности воды: скорость и направление ветра, распределение ветровых потоков по площади

				<p>дистанции гонок, высота и характер волны, наличие или отсутствие течений; изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания; отработка приемов установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.</p> <p><i>На свободной воде:</i> отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров: «заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра»; «человек за бортом» - действия рулевого (экипажа) по экстренному маневрированию, подходу к утопающему, подъему его на борт и оказанию первой помощи; «постановка на якорь на крейсерской яхте»; «буксировка» (включая сдачу зачета по технике безопасности).</p> <p><i>На лавировке:</i> на галсе - острые курсы поворот оверштаг.</p> <p><i>На лавировке на полных курсах:</i> на галсе - курсы галфвинд - крутой бакштаг; на галсе - курсы бакштаг – фордевинд: поворот фордевинд; выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции.</p> <p><i>На учебно-тренировочной дистанции:</i> у стартовых знаков; маневр - огибание знака с острого курса на полный; огибание знаков с полного курса на полный (левое огибание); огибание знаков с полного курса на острый (левое огибание).</p>
	<b>Тактическая подготовка</b>	32 (1920)	январь-декабрь	<p><i>После стартовая ситуация:</i> тактика: выполнение разнообразных упражнений в парах и группе (4-8 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений, или в условиях тренировочных гонок, или малозначимых официальных стартов.</p> <p><i>Лавировка:</i> тактика ветровая: обработка заходов,</p>

				<p>тактика прохождения дистанции при осцилирующих ветрах, тактика при нарастающем заходе (отходе) ветра; тактика взаимодействия с флотом: прогноз действий флота, выбор стороны дистанции, продвижение в выбранную сторону с учетом собственной позиции относительно флота и развития ситуации; использование изменений ветра для продвижения вперед и относительно флота;</p> <p><i>Огибание верхнего знака (левым бортом):</i> расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактические особенности выхода вплотную к знаку левым галсом; прохождение курса фордевинд: стратегия: прохождение фордевинда оптимальным надлежащим курсом с обеспечением внутренней позиции при подходе к нижнему знаку; огибание знака с полного курса на острый: тактика: борьба за внутреннюю позицию, тактические особенности огибания знака, когда внутренняя яхта имеет (не имеет) права на дорогу; расчет траектории огибания, допустимые контрдействия наружной яхты;</p> <p><i>Вторая (третья, или финишная) лавировка:</i> тактика: установление контроля над противником, чередование жесткого и свободного видов контроля в целях удержать противника под контролем, управление действиями преследующего флота; расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции: тактическая борьба с выходом на наружный знак линии;</p>
	<b>Психологическая подготовка</b>	20 (1200)	январь-декабрь	Управление стартовыми состояниями. Формирование специализированных восприятий чувств:

				<p>динамический глазомер, чувства времени, чувство крена, чувство хода, чувство ветра, автопилот. Толерантность к специфическому стрессу. Выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять как объективным стресс-факторам (неблагоприятные погодные условия, противодействие противника, незнакомые дистанции и т.п.), так и субъективным стресс-факторам (неудачное начало гонки, «невезение» на дистанции, стартовые состояния лихорадки или апатии и т.п.).</p> <p>Психорегуляция в процессе гонки</p> <p>Совершенствование практических методик психорегуляции (в условиях нахождения в лодке между гонками), направленных на снятие после очередной гонки психического напряжения.</p>
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	51 (3060)	январь-декабрь	Освоение и закрепление методики организации и проведения спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт»**

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;



наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 15, 16)

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица 15*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	1
2.	Круг спасательный	штук	1
3.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 6 м <sup>2</sup> )	штук	2

*Таблица 16*

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				До года		Свыше года					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Парус	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1

2.	Плавник	штук	на обучающего	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	2
3.	Рангоут	штук	на обучающего	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1
4.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 22 м <sup>2</sup> )	штук	на обучающего	-	-	-	-	0,5	5	0,75	5
5.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 10 м <sup>2</sup> )	штук	на обучающего	-	-	0,25	2	-	-	-	-
6.	Такелаж	штук	на обучающего	-	-	0,25	2	0,55	2	0,75	2

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

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 N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

– 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 обучающимся).

– Под непрерывностью профессионального развития тренеров-преподавателей Организации понимается образование, протекающее в течение всей тренерской работы, а также постоянное обновление, дополнение уже существующих знаний, при помощи всестороннего развития личности и самообразования.

– Происходит посредством:

- прохождение курсов повышения квалификации тренеров – преподавателей;
- регулярного изучения новинок педагогической и методической литературы;
- самообразование и профессиональное совершенствование, при помощи осмысливания собственного опыта и опыта коллег, а также описанного в литературе и обобщение его.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. - Л., 1989.
2. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
3. Ильин О.А., Калинин Л.А. Парусный спорт. Программа – М.: ФиС, 2005.
4. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. ФиС, 1973.
5. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. Подготовка яхтсмена-гонщика. М., ФиС, 1981.
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008.
7. Программа по парусному спорту / Сост. О.А. Ильин. – М., 2000.
8. Программа по парусному спорту / Сост.Ю.В. Пальчин. – М., 1973.
9. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998, № 4.
10. Специализированная периодическая литература и информация в интернет по парусному спорту.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)