

## Структура программы

### 1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта;

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

3. Система контроля:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

4. Рабочая программа по виду спорта.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

4.2. Учебно-тематический план.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по  
виду спорта «Парусный спорт»

## 1. Общие положения

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

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

Программа направлена на:

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

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

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) в парусном спорте составляет 11 лет, период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет, свыше трех лет. Продолжительность этапа УТЭ – 3-5 лет.

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

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

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

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

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

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Нормативность (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

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице.

Этапы и нормы	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До 6 лет	Свыше 6 лет	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4-5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936
				20-24
				1040-1248

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

Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- самостоятельная работа по индивидуальному плану;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, равномерной прогулочной

способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах.

Допускается возможность проведения стартовых занятий.

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

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

- превышения разрядов и (или) спортивных званий;
- превышения одновременной прогулочной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

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

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия расширяются с учетом календарного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

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

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;



- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
  - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
  - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
  - учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
  - восстановительные мероприятия;
  - мероприятия для комплексного медицинского обследования;
  - учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
  - просмотры учебно-тренировочные мероприятия.
- Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в таблице.

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
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	-	14	14

Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
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 по раз и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотры учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

#### Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «парусный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в Таблице.

Виды спортивных соревнований	Этапы в годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Самые года	До трех лет	Самые трех лет
Контрольные	1	2	2	4
Оборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2
				4

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

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

- в контрольных соревнованиях - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

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

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

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

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

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период

самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Самостоятельная подготовка осуществляется в период предпривлеченных дней и отпуска тренера-преподавателя.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается часами 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, инструкторские и судейская практика.

Работа по индивидуальному плану 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.

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

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение на этапах спортивной подготовки представлены в таблице.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы в годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Самые года	До трех лет
		Самые года <td>Самые трех лет <td></td> </td>	Самые трех лет <td></td>	
6		8	12	18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				

	2			3	
	2	2	3	6	
1	Общая физическая подготовка	188	216	280	280
2	Специальная физическая подготовка	46	62	124	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	8	18	46
4	Техническая подготовка	62	92	138	188
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	12	18	46
6	Инструкторская и судейская практика	2	8	18	46
7	Медицинские, медико-биологические, медико-педагогические мероприятия, тестирование и контроль	8	18	28	30
Общее количество часов в год		312	416	624	936

### Календарный план воспитательной работы составляется

Организованной на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменом; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков само регуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Заоровье-скрежежение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни заорынья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание конкурсов, трюкований, рекламистов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов). - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта, средств массовой информации; <b>Привлечение родителей, в воспитательных процессах обучающихся;</b>	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха		

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, времени сна, отдыха, восстановления); - проведение мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика простудных заболеваний, развитие физической команды, знание способов закаливания и ускорения восстановления).	
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>	Беседы, встречи, дискуссии, другие мероприятия с привлечением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия. организационные мероприятия, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственной символики (герб, флаг, гимн), готовность к службе Отечеству, его защите на примере реки, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, судьюра поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях отправки (защиты), награждения на различных мероприятиях; - участие в физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организационной, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,</b> <b>направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков конька спортсменов и как мотивации к формированию культуры спортивного поведения; воспитание товарищескости и взаимовыдержки; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора конька спортсменов.	В течение года

### План мероприятий, направленных на привлечение допинга в спорте и борьбу с ним

#### 1. Теоретическая часть.

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

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

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

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

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или невка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональная обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а



также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должны быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУССАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение индивидуальных и групповых мотивационных работ	сентябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.
	Беседы «Мы за здоровый образ жизни»	октябрь	Провести заочного образа жизни, покаяны презентаций
	Веселые старты «Честная игра», антидопинговая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Провести викторины с обязательным составлением отчета о проделанной работе
	Онлайн-обучение «Единство спорта»	январь	Проводящиеся онлайн курсы – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://ruada.ru">https://ruada.ru</a>
	Лекции для обучающихся и родителей «Ваши будущие антидопинговые прайды» «Проверка лекарственных средств», «Посредства допинга для здоровья», «Здоровый образ жизни».	сентябрь-февраль	Провести заочного образа жизни, покаяны презентаций обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра», антидопинговая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение викторин с обязательным составлением отчета о проделанной работе
	Онлайн-курс «Антидопинг» (для лиц старше 14 лет) Онлайн-курс «Честность спорта» (для лиц 7-13 лет)	январь	Проводящиеся онлайн курсы – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://ruada.ru">https://ruada.ru</a>

### Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится, начиная с учебно-тренировочного этапа в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли

инструктора, помощника тренер-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Учебно-тренировочные группы:

- Привлечение инструкторских и судейских навыков.
- Освоение терминологии велоспорта.
- Развитие способности наблюдать за техническим выполнением упражнений.
- Проведение разминки.
- Освоение навыками организации и проведения соревнований.
- Изучение основных правил вида спорта и соревнований, ведение протоколов соревнований.
- Судейство личных и командных соревнований.
- Шерфская работа с занимающимися младших этапов подготовки.
- Ведение дневника самоконтроля и анализ тренировочной и соревновательной нагрузки.
- Группы совершенствования спортивного мастерства
- Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки.
- Проведение разминки.
- Проведение занятий по физической подготовке.
- Проведение занятий по триатлону в качестве помощника тренера-преподавателя.
- Индивидуальная работа с занимающимися младших этапов подготовки над совершенствованием техники.
- Ведение журнала занятий.
- Составление конспекта занятий.
- Составление комплекса учебно-тренировочных занятий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.
- Судейство внутренних соревнований в спортивной школе в качестве судьи, секретаря.



- Судейство городских (областных, краевых, республиканских) соревнований в качестве судьи.

№ п/п	Задачи	Вид практических занятий	Сроки	Ответственный
УГГ				
1	Освоение методов проведения тренировочных занятий по аэробному спорту на начальном этапе. Выполнение необходимых требований для проведения практической работы инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке с 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 с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель

### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологический контроль в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценке и трактовке результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно проводят врач и тренер-преподаватель.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (Клинического Центра восстановительной медицины и реабилитации, филиал по спортивной медицине).

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) юных спортсменов являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, в частности, для оценки влияния прешествующего этапа тренировки;

- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;

- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;

- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировок;

- выявление необходимости в лечении или медицинской реабилитации;

- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Спортсмены обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме юного спортсмена в процессе тренировочных занятий. Особое внимание обращается на

изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводит на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие — непосредственно в процессе тренировки.

В комплексе показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и стеновая динамометрия);

- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЖКГ);

- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, теплинг-тест, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

- показатели клинико-лабораторных исследований (кабинетский анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования юных спортсменов проводятся не реже одного раза в 6 месяцев. За 2-3 дня до начала соревнований проводится обследование участников соревнований. Тренеры составляют график проведения врачебных обследований совместно с главным врачом медицинского центра. Не рекомендуется проводить обследования после напряженной тренировки.

Желательно, чтобы они начинались в утренние часы или через 3-4 часа после приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, для девушек

- в первые 1-2 дни менструации. После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются большие и средние нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить один и те же специалисты;

- схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны подбираться с таким расчетом, чтобы спортсмен достигал полного восстановления после предыдущей попытки;

- спортсмен должен стремиться показывать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивными и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;
- проведение прачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами.

Показатели	Методы
Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	Электрокардиография (в покое и после физической нагрузки) Контроль ЧСС и АД
Индекс массы тела	Ортометрическая проба Контроль длины в массе тела

### Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, и рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Для восстановления и повышения работоспособности в тренировочном уроке используется рациональное чередование режима работы и отдыха, смена упражнений и интенсивности их выполнения, активный отдых между упражнениями в интервалах между работой, выбор порядка выполнения

упражнений – сериями или непрерывно, выбор и смена места занятий, выбор определенной формы занятий.

В микроцикле эффективны чередование ОФП и СФП, сочетания нагрузок с малой, средней, большой интенсивностью и продолжительностью, применение активного отдыха между тренировками высокой интенсивности и т.д.

На этапах подготовки планируется чередование различных по направленности и объемам нагрузок микроциклов, а в тренировочных периодах для повышения работоспособности используется чередование мезоциклов с разной направленностью и разгрузочными микроциклами.

Психологические средства восстановления и повышения работоспособности. Для психологического воздействия на спортсмена с целью восстановления и повышения уровня его работоспособности используют такие средства, как самостимуляция и самообмобилизация спортсмена, стимулирование действий спортсмена указаниями тренера.

Медико-биологические и фармакологические средства восстановления и повышения работоспособности включает в себя фитотерапевтические и фармакологические средства, рациональное питание, витаминизацию. К фитотерапевтическим средствам относятся бани, массаж, гидропроцедуры. Бани применяются для восстановления работоспособности в тренировочных циклах и после соревнований. Спортивный массаж и тонизирующие растения используются для ускорения восстановления работоспособности отдельных органов и организма в целом после занятий, повышения эффективности разминки перед занятиями и перед соревнованиями.

Медико-биологические и фармакологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

### III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «парусный спорт»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;  
принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортсменов дзюдоистов «класс - Калет», «класс - Оптимист», «класс - парусная доска Техно», «класс - Бур Лазовый оптимист»;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «парусный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
оладеть 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 присвоенно 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:  
совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;  
зять и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоенно спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.



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

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 старше года обучения	
			малышки	девушки	малышки	девушки
1.1	Нормативы общей физической подготовки Бег на 1000 м	мин, с	не более 6:10	6:30	не более 5:50	6:20
1.2	Подтягивание на висах на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-	не менее 3	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5	не менее 13	7
1.4	Присед в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120	не менее 140	130
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине толчком локтей на спину (за 1 мин)	количество раз	не менее 27	24	не менее 32	27
1.6	Подтягивание на висах жёстко на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	7	не менее -	9
2.1	Нормативы специальной физической подготовки Приседания за 15 с	количество раз	не менее 12	10	не менее 15	13
2.2	Прыжки 50 м	млн, с	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 5	-	не менее 7	-

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	
			малышки	девушки
1.1	Нормативы общей физической подготовки 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
2.1	Нормативы специальной физической подготовки Приседания за 15 с	количество раз	не менее -	-

2.2	Плавание 400 м	раз	12	10
3	Уровень спортивной квалификации	мин, с	без учета времени	
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	количество раз	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)	количество раз	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

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

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

Высокая насыщенность парусного спорта разнообразной деятельностью, потребность в освоении обучающимися большого объема новых знаний, формирование умений и навыков требует внедрения новых образовательных технологий, «обратных» методов организации труда высококвалифицированных специалистов, использования тренажеров, новейших достижений науки и техники.

#### Физическая подготовка

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

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

#### Система физической подготовки

Система физической подготовки яхтсмена юношеского возраста построена, исходя из специфики деятельности индивида на воде в процессе управления парусной яхтой и участия в парусной гонке (серии гонке). Такая система включает: общую физическую подготовку (ОФП) - базовую подготовку, направленную на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств как общая выносливость, быстрота, ловкость; специальную физическую подготовку (СФП) - как средство обеспечения яхтсмена богатым набором специализированных двигательных навыков в связи с управлением

парусной яхтой, направленную на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех проявлениях: координация движений, пластичность двигательных навыков.

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

Цель, задачи

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

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

Тренировочный материал

Общеразвивающие упражнения:

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

Общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса - одновременные и попеременные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа)
  - сгибания и разгибания, подгибания и отпускания, повороты, круговые движения, захваты на месте в движении; упражнения в одиночку и в парах - с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  - для туловища - вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук, наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями руками; в положении лежа лицом вниз - различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же
  - в положении руки за голову, с одновременным движением рук, ног; из положения лежа - лицом вверх с закрепленными ногами - сгибы разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа - переход в упор, присед;
  - для ног - приседания на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпад, полскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге - на месте и продвигаясь вперед - назад), бег приставным шагом;
  - упражнения в парах с использованием сопротивления партнера
- Упражнения с предметами:

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

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

- с набивными мячами (вес 1 - 4 кг) - подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же - в парах;
- с гантелями (вес от 0,5 до 5 кг) - различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств:

- упражнения на развитие общей выносливости;
- длительный равномерный бег/ходьба в зале и на открытом воздухе - кросс, чередование быстрой ходьбы с бегом, совершенные пешеходные туристических походов;
- плавание - вольным стилем 200 - 1000 м (без учета времени);
- дополнительно: езда на велосипеде на длительные расстояния;

- гребля на спортивном тренажере;

Примечание: нагрузки должны соответствовать этапу спортивной подготовки.

Упражнения на развитие быстроты:

- бег — стартовый рывок с места на 10 - 15 м; короткие отрезки на 30 - 50 м; бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места;
- упражнения со скакалками;
- спортивные игры - баскетбол, футбол и др.;
- плавание - короткие дистанции (25-100м) на время.

Упражнения на развитие ловкости:

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

- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

### Специальная физическая подготовка (СФП)

Цель, задачи

Целью СФП является воспитание физических (двигательных) качеств, обеспечение высоких скоростно-силовых, выносливых, 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 тренажера и снарядов и без них, так и средства собственно специальной подготовки на воде.

#### Развитие специальной выносливости

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

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

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

#### Развитие строго силовых качеств:

- средствами ФП - на тренажере - имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажера (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фила - двумя руками через блок с различными грузами; имитация динамического открывания на тренажере с использованием ремней открывания (крентаген) 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 оверштап с использованием лодки-тренажера или низко натянутого троса (привязать - нырок под трос с разворотом туловища - сесть в рабочую позу открывания), выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.д.);

- средствами СП - прохождение участков дистанции или полной дистанции, работа шкотами и лопарями; частые подбирания и потравливания шкотов (выполнять сериями по 15-20 раз за один прием); повороты оверштап - сериями 4х2, 3х5, 2х7 и т.д.; серии подьемов-спусков стинакера и/или поворотов фордевинд со стинакером (в середине - свежие ветры).

#### Развитие координации и ловкости

- средствами ФП - спортивные игры (преимущественно - баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых страховочных жилетах); продолжение различных полуспринтских (активная кувалда, бег по гимнастическому брусу, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.д.) или индивидуально и парно - в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом брусе, или стоя на одной ноге; то же - на неустойчивой опоре

(на подвешенном брусе); то же - с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание или правила парусных гонок или читать стихи и т.д.); зеркальное выполнение упражнений;

- средствами Специальной Подготовка - работа бакводам на яхтах; на тренировочных лодках - игра и слалом на воде, игра в мяч (типа воляго пою); управление яхтой "руки в перекрест"; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций (рулевой выполняет функции шкотового и наоборот); выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер "змеёйкой", хождение парами с одновременным выполнением маневров - приведение, удержание, повороты и т.д.).

#### Специальная подготовка (СП)

##### Цель, задачи

Специальная подготовка имеет целью практическое освоение юнгами и молодцами яхтменами двигательных навыков и целостных приемов по управлению парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитание морально-волевых и специально-психологических качеств для достижения заданного результата.

##### Система СП

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

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

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

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

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

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

Рекомендации по организации психологической подготовки. Психологическая подготовка (ПП) направлена на всестороннюю подготовку



психики обучающегося для достижения высоких спортивных результатов в неблагоприятных условиях внешней среды и острой конкуренции.

Психологическая подготовка охватывает подготовку необходимых свойств и качества психики, необходимых для высокоэффективного управления парусной яхтой в различных условиях ведения гонки.

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

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

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

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

- воспитание высокоинтеллектуальной личности обучающегося;

- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

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

- развитие процессов восприимчивости, устойчивости, распределения и переключения; управление стартовыми состояниями – освоение новейших методов дистанционирования собственных состояний перевозбуждения (стартовой лихоражки) или недостаточного возбуждения (стартовой апатии), а также подбор адекватных индивидуальным условиям психотренинга для коррекции неблагоприятных состояний;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; Саморегуляция - освоение современных простейших методов аутогенной регуляции, активации) для продолжения нетривиальных состояний, усталости, самомобилизации и т.д.

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

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

- осознание обучающимися задач на предстоящую гонку (серию гонок);
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, природные особенности, которые влияют на ветер, течение, температура воды и воздуха, волнение акватории и т.д.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и адекватная оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- продолжение отрицательных эмоций, вызванных предстоящими гонками;

- формирование адекватной уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей гонке (серии гонок)

Каждый обучающийся испытывает перед гонкой, да и во время нее сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах.

Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения все это ухудшает готовность организма, снижает возможность обучающегося.

Одни обучающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время прохождения дистанции их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

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

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

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

3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбужденности выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии



желания участвовать в гонке, в упорстве сил и неверия в свои силы, в ослаблении процесса восприятия, внимания, мышления, связанности движений, замедленности реакции, в угнетенности, неосбительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, охриплости, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

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

В состав психической готовности входит:

1. Твердая уверенность обучающегося в своих силах формируется на основе реальной оценки своих сил, возможностей противника и будущих результатов, потребности показать этот результат, уровня приятия цели поставленной цели базируется на высокой мотивации деятельности, проявляется в целенаправленности обучающегося, направленной на ведение борьбы до самого последнего мгновения, за достижение намеченного и даже еще лучшего результата не только с равным, но и более сильным противником.
3. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения должен соответствовать особенностям вида спорта, масштабу соревнований, особенностям личности обучающегося. Эмоциональное возбуждение может быть слишком высоким (стартовая лихорадка) или недостаточным (стартовая апатия).
4. Высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних факторов - помех (неизвестный соперник и пр.). Основа помехоустойчивости: умение сосредоточиться на процессе соревновательной борьбы (устойчивость и концентрация внимания), волевые качества, сенсорная и эмоциональная устойчивость, сила нервной системы).
5. Способность к сознательной регуляции и управлению своими действиями, мыслями, чувствами, поведением. Базируется на владении приемами саморегуляции.

Все эти признаки проявляются во внешней деятельности обучающегося, являются организующими, и направляющими её фактором. По этим признакам можно судить о состоянии психической готовности к соревнованиям. Синдром состояния психической готовности к соревнованию представляет уравновешенную относительно устойчивую систему личностных характеристик.

Система эта динамическая, все компоненты связаны между собой и в разное время тот или иной компонент может быть ведущим: в предстартовой период уверенность в своих силах, в процессе соревнования — стремление упорно и до конца бороться за достижение цели.

Выделено 4 уровня готовности:

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

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

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

четвёртый уровень — состояние психической неточности, при котором обучающегося не следует допускать до соревнования.

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

#### Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование у яхтсмена свойств и качеств личности, позволяющих ему успешно управлять яхтой в условиях гонки и вести гонку, а также на обучение яхтсмена практическим методам настройки на гонку и снятие неблагоприятных состояний в перерыве между гонками. Формирование специализированных восприятий ("чувств"). На тренировках средствами СП в сочетании с теоретическими инструментами необходимо добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующие "чувства" яхтсмена:

динамический глазомер - чувство достижимости "чувств" яхтсмена; рассчитывать расстояние и потребное время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, соперника и т.д.);

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

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

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

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

автопилот - комплексное чувство яхты - позволяющее рулевому на подознавательном уровне контролировать состояние системы "яхты" и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, установку парусов и т.д.). Упражнения на совершенствование специализированных восприятий яхтсмена ("чувств" хода, динамического

гиаломера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения лодки на "автопилоте" (например, глядя в корму, в кокпит, закрыв глаза и т.д.).

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СТАДИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

**Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка**

Основными средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения:

на силу – упражнения на силу мышц, рук, ног и туловища: спливание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседания и т.д.;

на выносливость – выполнение различных упражнений на фоне утомления;

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

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

на гибкость – упражнения на развитие податливости в суставах позвоночника, плеч;

на равновесие – упражнения на удержание равновесия на неподвижной и движущейся поверхности.

Основные средства СФП, базовые комплексы:

Упражнения на развитие мышечной силы с собственным весом: на перекладине - подтягивания различным хватом к груди и за спину;

подъем ног на 90 градусов в висе, подъем ног до касания перекладины в висе; на брусьях - отжимания в упоре различными хватами, подъем ног в упоре;

на шведской стенке - подъем ног в висе, подъем ступни и ног лежа на животе, подъем ног лежа на спине;

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

Упражнения на развитие общей выносливости: бег/ходьба - длительней равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы), чередование быстрой ходьбы, совершенствие психик туристических походов;

дыжки/бег на дыжках по пересеченной местности; плавание 50м (без учета старта и времени).

Упражнения на развитие быстроты: бег - рыбки с места на 10-15 м, на время - короткие отрезки 30-50 м, бег на месте с максимальной частотой шага высоко поднимая колени, бег по наклонной плоскости (под/в гору), прыжки в длину и в высоту с места, упражнения со скакалками;

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

Упражнения на развитие ловкости:

элементы акробатики - кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенке);

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

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

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

эстафеты, полосу препятствий, игры в движения.

Упражнения на развитие гибкости:

из положения стоя/сила наклона вперед, ноги не сгибать;

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

из положения лежа сделать «мост»;

стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»;

маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

сила на лямках, прогнуться назад, стараясь коснуться лопаток головы пола.

Упражнения на развитие координации:

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

преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, бег по гимнастическому брусью, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.д.) индивидуально и парами - в форме эстафет;

выполнение упражнений на гимнастическом брусье, или стоя на одной ноге на неустойчивой опоре (на подвешенном брусье), то же - с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание или правила парусных гонок или читать стихи и т.д.);

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

зеркальное выполнение упражнений;

К специальной физической подготовке можно также отнести использованные технические элементов из других видов спорта, например плавание кролем.

### Техническая подготовка

Целью технической подготовки в парусном спорте является формирование у обучающихся двигательных навыков, позволяющих эффективно управлять материальной частью (яхтой) с использованием возможностей организма в условиях внешней среды. Работа над техникой осуществляется специальными средствами и методами с использованием всех принципов обучения: учебные пособия (теория), регламентированные упражнения в учебно-тренировочном процессе (целостный и расчлененный методы), изучение признаков путем наглядного показа техники, изучение

принемов по видео и фото материалам, участие в спортивных соревнованиях (подводные, контрольные, отборочные, основные), работа над ошибками (разбор, анализ, исправление), соблюдение правил безопасности на берегу/воде/льду.

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

#### Тактическая подготовка

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности.

Основу спортивно- тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Соревнования в парусном спорте представлены в виде серии гонок. Гонка – это скоростное прохождение спортсмена строго определенной дистанции.

Существует множество видов дистанций, но принцип у всех один – относительно ветра.

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

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

#### Определение основными тактики:

определение границ и особенностей района хождения, первые галсы короткие по 50-100 м, заезда – старт, выход на курс, поворот;

увеличение длины галсов до 300-500 м, заезда та же – старт, выход на курс, поворот;

увеличение длины галсов до 700-1000 м с использованием отрезков гоночной дистанции, соблюдение правил расхождения;

хождение по укороченной дистанции (лабиринка по генеральному курсу 300-500 м), «раскалывание» галсов, выход на верхний и нижний знаки, оглашение знака по огластной траектории.

Классическая схема гоночной дистанции выглядит в виде треугольника, но также есть другие конфигурации – «восьмерка», «сетка», «трапеция», «слабом».

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

### Общая и специальная физическая подготовка

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

Упражнения на развитие силы:

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

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

для ног – максимальное количество приседания на одной и на обеих ногах;

упражнения в парах с использованием сопротивления партнера;

Упражнения на развитие координации:

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

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

Дополнительно рекомендуются следующие упражнения СФП:

Упражнения на развитие скорости-силовых качеств:

на тренажере – имитация проупражнения триммера в системе лидуэра плавки управления с использованием тренажера (резкие движения попеременно одной рукой с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), имитация динамического открепивания на тренажере с использованием ремней открепивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой;

гребля на подкал/самбордах в положении сидя в условиях «спокойной» воды и сильной волны;

плавание 50-100 м.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

на тренажере – имитация открывания в различных позах, сериями по 5-10 минут, на примере типичного времени прохождения лавирокки; проведение серии из 4-5 гонок по классической дистанции; плавание 400 м.

Упражнения на развитие координации:

спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в свисательных жипсах); гребля на самборде стоя;

### Техническая и тактическая подготовка



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

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

Упражнения на дистанции

На старте:

отработка пересечения стартовой линии по сигналу «старт открыт»; при фальстарте – отработка маневра «возвращение в стартовую зону» через отбегание «концов» стартовой линии и повторный старт.

На давировке:

на галсе (острые курсы: полный бейдевинд, крутой бейдевинд) – отработка правильного положения спортсмена в яхте, чувства скорости яхты; основы способы откренивания, согласованной работа по управлению яхтой, выбор оптимального угла давировки (оптимального бейдевинда); техника обработки волны при различных ветровых условиях;

техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра; поворот оверштаг – точный выход на знак, оптимальная траектория отбегания, техника поворотов;

отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (сила ветра, состояние поверхности акватории).

На полных курсах:

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

техника постановки парусов на данных курсах; поворот фордевинд - тонный выход на знак, оптимальная траектория отбегания, выход из поворота (смена курса).

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

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

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

### Общая и специальная физическая подготовка

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

### Техническая и тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке акцент делается на работу с партнером, соперником, в паре, в группе (старринги). Знание и умение применять правила парусных гонок для улучшения личных результатов (принять решение, уравнивание, уход за лейдайн соперника) есть одна из сильнейших сторон подготовки спортсмена-гонщика.

На тренировочной дистанции:

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

Старт: совершенствование основных способов старта (правый/левый галс), маневрирование у стартовых знаков (обегание заштов), старт с ходящего места с пересечением линии точно по времени, контроль соперников согласно ПШ.

Давировке: выбор позиции относительно соперников, контроль соперников на позиции наветренный/подветренный, чистое вперед/ниже позиции, раскладка галсов - прохождение давировки галсами по кратчайшему расстоянию в зависимости от заходов ветра, состояния «дорожки» и действий соперников.

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

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

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

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

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

#### СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов



совершенствуется преодоления различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные успехи в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки — состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсмена. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования высшей готовности к важнейшему соревнованию голичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на выполнение в последних достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявления волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

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

Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку и ступени соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

1. формирование мотивации занятий парусным спортом; задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения обучающегося к учебно-тренировочным занятиям как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов;
2. волевая подготовка осуществляется как составная часть учебно-тренировочной работы в любом виде подготовки, а также воспитывается специфическими средствами. Волевая подготовка направлена на воспитание у

обучающегося таких качеств, как целеустремленность, стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям, противобольнично противника,

стремление и умение вести борьбу за победу на протяжении всей дистанции

гонки (серии гонок);

3. саморегуляция — освоение современных простейших методов по аутотренингу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самооблигации и т.д.;
4. управление стартовыми состояниями — освоение простейших методов диагностики собственного состояния передвзбуждения (стартовой лихорадки) или недостаточного возбуждения (стартовой апатии), а также подбор адекватных индивидуальных упражнений психотренинга для коррекции неблагоприятных состояний.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование у спортсмена свойств и качеств психики, позволяющих ему успешно управлять ктой в условиях гонки, а также на обучение спортсмена практическим методам настройки на гонку и снятие неблагоприятных состояний в перерыве между гонками.

#### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)**

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

Общие требования безопасности:

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности. Медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;

- при проведении занятий необходимо учитывать возможность возникновения таких опасных факторов как: утопление, переохлаждение, травмы при падении, травмы при работе со снаряжением, травмы при выполнении упражнений без разминки;

- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения на берегу/воде, расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха;
- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и первозачочными материалами для оказания первой помощи;

- должны быть в наличии и исправные специализированные средства защиты (спасательные жилеты, шлемы, наколенники, налокотники и т.д.), готовые к немедленному использованию;

- рекомендуется не менее одного специально оборудованного тренерско-спасательного катера на 10 яхт, вышедших на тренировку на воде или спортивные соревнования;

- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение конкретной инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от учебно-тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж

по охране труда и технике безопасности. Данные положения рекомендуются записать в локальном нормативном акте организации, реализующей ДОУПСП.

Требования безопасности перед началом практических занятий:

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

- тренер-преподаватель обеспечивает каждого обучающегося специальными принадлежностями;

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

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

- сделать запись в вахтенном журнале;

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

Требования безопасности во время практических занятий:

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

- провести разминку;

- не находиться в опасной близости движения других яхт;

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

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

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта парусный спорт включает перечень спортивных дисциплин по парусному спорту. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "парусный спорт" основаны на особенностях вида спорта "парусный спорт" и его спортивных дисциплин.

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

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

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

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

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

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

##### **Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- 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 организационно-систематического медицинского контроля.

Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице.

Минимальные требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблицах.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Автомобиль (бухсир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1	-	-
2.	Буд с якорем и тросом для вытаскивания дистанции гонок	штук	10	-	-
3.	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	3	-	-
4.	Круг спасательный	штук	6	-	-
5.	Привен с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1	-	-
6.	Рапира	комплект	10	-	-
7.	Горн писематический	штук	1	-	-
8.	Спортивная парусная доска	штук	12	-	-
9.	Спортивный парусный снаряд (пловиль паруса до 6 м <sup>2</sup> )	штук	12	-	-
10.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12	-	-
11.	Трос спасательный	метр	200	-	-
12.	Флиш междугорного свода ситялов	количество	2	-	-

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№	Наимен. описание	Единиц изме-рения	Расчетн. велич. единиц	Этапы спортивной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап соревновательного этапа спортивного мастерства			
				Этап начальной подготовки	Средние годы		Этап начальной подготовки	Средние годы		
1	Парус	штук	на обучаю щееся	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1
2	Плывки	штук	на обучаю щееся	-	0,25	2	0,5	2	0,75	2
3	Ранец	штук	на обучаю щееся	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1
4	Спортив ный парусн ый снаряд (паруса до 22 м <sup>2</sup> )	штук	на обучаю щееся	-	0,5	5	0,75	5	0,75	5

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная величина	Этапы спортивной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Этап начальной подготовки	Средние годы		
5	Спортив ный парусн ый снаряд (паруса до 22 м <sup>2</sup> )	штук	на обучаю щееся	-	-	0,75	5
6	Спортив ный парусн ый снаряд (паруса до 10 м <sup>2</sup> )	штук	на обучаю щееся	0,25	2	-	-
7	Тележка для парусов	штук	на обучаю щееся	0,25	2	0,55	2
8	Тележка для парусов	штук	на обучаю щееся	-	-	0,75	2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная величина	Этапы спортивной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Этап начальной подготовки	Средние годы		
1	Жилет спасательный	штук	на обучаю щееся	1	5	1	5
2	Костюм непромокаем ый	штук	на обучаю щееся	-	-	1	1
3	Куртка непромокаем ая	штук	на обучаю щееся	-	-	1	3
4	Неопреновые сапоги	пар	на обучаю щееся	-	-	1	1
5	Неопреновый костюм	штук	на обучаю щееся	-	-	1	3
6	Перчатки жтениые	пар	на обучаю щееся	-	-	1	1
7	Плове традиционн ый для парусной доски	штук	на обучаю щееся	-	-	1	3
8	Плове традиционн ый для парусной доски	штук	на обучаю щееся	-	-	1	3



9.	Шерты от хореографических неспециальных для ружьях парусных судов (одношек)	штуче	на обучающегося са	-	1	3
----	---	-------	--------------------	---	---	---

### Кадровые условия реализации Программы

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

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

1) Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

- к должности руководителей образовательной организации – относится директор;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательной организации (осуществляющий методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении);

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится старший инструктор-методист, инструктор-методист, старший тренер-преподаватель, тренер-преподаватель.

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и

спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

В соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические

работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года. Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ; программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

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

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

### Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения

1.Томилин К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Научно-методическое пособие в 2-х частях 2008 год.

2.Ивар Дедскам. Настройка парусов и такелажа. 2007 год.

3.Издательство: "АВКС-ПРЕСС", 2011г. Серия: Абука Яхтинга "Парус – это просто!"

4.Вилл Гластоун «Настройка гоночной яхты» Фил Слэтер «Гонки «Оттависто» Издательство «Авкс-пресс».

5.Программы подготовки ружьях и капитанов парусных яхт МасловаА.О. 6.Вайльсовский С.М. Книга тренера. М., ФИС. 1971.

7. Аношкин, В.Н. Юный яхтсмен / В.Н. Аношкин. – Омск: Омскгазиздат, 2010 г. – 60 с.

8. Ильин О. А. «Ближний бой». Журн. «КийФ».

9. Ильин О. А. «Игровой протест». Методическое. Госспорт, 1991.

10. Ильин О. А. Стратегия и тактика в парусном спорте (Матчевые гонки).

М.. ВФПС. 1998.

11. Ильин О. А. Правила гонкику-олимпийцу. М.. ВФПС, 2000.

12. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М., Терра-Спорт, 2000.

13. Бертини, Д. Правила парусных гонок в примерах и иллюстрациях. М.: ВФПС, 2020 г. – 78 с.



14. Дарин Ю.А., Гильчичи Ю.В. Подготовка ютсмена-олимпийца. М., ФИС, 1981.
  15. Дарин Ю.А. Спортивная подготовка ютсмена. М., «Терра-Спорт», 1999.
  16. Малкин В.Г. Белый треугольник. М., 1976.
  17. Девнова, А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Олимпикст» / А.В. Девнова, М.: ВФПС, 2013 г. – 104 с.
  18. Дубейковский, Л.В. Чувство ветра / Л.В. Дубейковский, М.: ТКМ, 2022 г. – 112 с.
  19. Парусный спорт - программа для секций коллективов физкультуры, детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ молодежи и школ высшего спортивного мастерства. М., 1973.
  20. Ильин, О.А. Стратегия и тактика олимпийских парусных гонок. / О.А. Ильин, М.: ВФПС, 2008 г. – 136 с.
  21. Теория и методика физического воспитания (в 2-х томах). Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М., ФИС, 1976.
  22. Теория спорта (под ред. д-ра Платонова В.Н.). Киев, «Випва школа», 1987.
  23. Тайндэйл Э. Стартовать, чтобы победить. М., ФИС, 1979. 24. Учение о тренировке (под ред. д-ра Дитриха Харре). Пер. с нем. М., ФИС, 1971.
  25. Чумаков А.А. Школа парусного спорта М., ФИС, 1981.
  26. Школа яхтенного рулевого (Григорьев Н.В. и др.) М., ФИС, 1987.
  27. Школа яхтенного капитана (сост. Леонтьев Е.П.) М., ФИС, 1983.
  28. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. М., ФИС, 1971.
  29. Прохорев Я. Ветер, волнение, течение. М., ФИС, 1976.
- Информационные образовательные ресурсы, в том числе цифровые образовательные ресурсы
1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
  2. Официальный сайт Федерации парусного спорта России (<http://www.fpsr.ru>).
  3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>).
  4. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства (<http://www.wada-ama.org>).
  5. Официальный сайт Олимпийского комитета России (<http://www.око.рф>).
  6. Официальный сайт Международного олимпийского комитета (<http://www.olympic.org/>)
  7. Симулятор настройки положения парусов (англ. яз.) [http://ecole-de-voile.ru/?page\\_id=444](http://ecole-de-voile.ru/?page_id=444)
  8. Тренажер "Играем в правила" (на русском языке) <http://game.fisckh.net/indexrus.htm>