

Частное учреждение дополнительного образования «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (ЧУ ДО «СК «Металлург-Магнитогорск»)
455023, г. Магнитогорск Челябинской области, ул. Набережная, 5
телефон: 8(3519) 26-64-30, e-mail: magsportclub@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО:
Исполняющий обязанности
ректора ФГБОУ ВО
«УралГУФК»


С.Г. Сериков
«___» _____ 2019 г

СОГЛАСОВАНО:
Первый заместитель Министра
физической культуры и спорта
Челябинской области

«___» _____ 2019 г

УТВЕРЖДАЮ:
Министр физической культуры
и спорта Челябинской области
Л.Я. Одер
«___» _____ 2019 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧУ ДО «Спортивный
клуб «Металлург-Магнитогорск»


Д.Б. Шохов
«___» _____ 2019 г

СОГЛАСОВАНО:
Директор ОКУ «Региональный
центр спортивной подготовки
Челябинской области»
Соколов М.А.


«___» _____ 2019 г

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «парусный спорт»

Программа разработана на основе
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»,
утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 16.04.2018 №346

Рассчитана на возраст от 9 лет
Срок реализации программы: без ограничений

Составители:
Кандидат педагогических наук, ведущий специалист по спортивной работе
ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» *Ахметшина А.И*

Тренер СШ ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»,
кандидат технических наук, доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» *Шестопалов Е.В.*

Рецензент:
Кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой
управления физической культурой ФГБОУ ВО «УралГУФК» *Редреев В.А.*

г. Магнитогорск
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Общие положения	3
1.2. Характеристика вида спорта	4
1.3. Структура системы многолетней подготовки	11
2. Нормативная часть	16
3. Методическая часть	33
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	33
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	42
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	43
3.4 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	45
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	65
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки	69
3.7. Применение восстановительных средств	74
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	79
3.9. Инструкторская и судейская практика	82
4. Система контроля и зачетные требования	83
5. Перечень информационного обеспечения	92
6. План физкультурных и спортивных мероприятий	93

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) определяет основные направления и условия поэтапной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «парусный спорт» в ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск».

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 16.04.2018 №346 и нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, с учетом передового опыта работы тренеров со спортсменами, результатами научных исследований.

Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- Постановление правительства Челябинской области от 22.11.2017 г. №613-П «О порядке приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Челябинской областью или муниципальными образованиями Челябинской области и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 13.11.2017 г. № 988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «парусный спорт»);

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 января 2018 г. № 13 «Об утверждении правил вида спорта «парусный спорт».

Программа составлена, исходя из специфики парусного спорта, наличия водоёма. Программа включает нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки яхтсменов-гонщиков.

1.2 Характеристика вида спорта

Парусный спорт - олимпийский вид спорта, подготовка спортсмена в котором требует, наряду с общепринятыми формами спортивной тренировки, усвоения значительного объема теоретических знаний, необходимых для успешного управления спортивным парусным судном и умения использовать условия внешней среды с максимальной для достижения спортивного результата эффективностью.

Парусный спорт является сложным по координации действий и движений видом спортивной деятельности. Отличительной особенностью подготовки спортсмена в данном виде спорта является необходимость обучения его умению одновременно находить эффективные решения сразу по нескольким факторам, составляющим условия успешного соперничества в парусной гонке:

- достижение максимальной для данных условий скорости яхты за счет эффективного управления парусами и техники ведения яхты, четкой координации действий и использования физических качеств членов экипажа;

- выбор оптимального курса направления движения яхты исходя из фактического состояния водной и воздушной среды;

- прогнозирование возможного изменения условий внешней среды (силы и направления ветра, течения, волнения), на его основе планирование последующих действий;

- оценка и прогнозирование действий соперников;

- реакция на изменение внешних условий гонки, включая выбор нового курса, изменение настройки яхты, техники управления, действий членов экипажа.

История судоходства и кораблестроения насчитывает около шести тысяч лет. Первоначально судоходство было необходимостью, но в конце XV века сформировалась особая ветвь парусного мореплавания со специальными судами – яхтами, которые предназначались для состязаний или плавания для удовольствия. Первые упоминания о яхтинге отмечены в голландско-латинском словаре 1599 года, в связи с этим Нидерланды считаются родоначальником парусного спорта. Первый документ о любительском плавании под парусами датирован 19 апреля 1601 г. и представлял собой прошение о разрешении на рейс от Флиссингена до Лондона. 1

октября 1661 в Англии прошли первые зарегистрированные парусные гонки. В 1720 году в Ирландии был основан Коркский Королевский Яхт-клуб. До середины XIX века яхты служили для путешествий и прогулок, но в 1775 году в Англии возникла Камберлендская флотилия, которая была специально предназначена для подготовки и проведения регат. В 1812 году в Каусе основана Королевская яхтенная эскадра, которая считается старейшим английским яхт-клубом. С 1900 года парусный спорт вошел в программу Олимпийских игр. Современная олимпийская программа включает 11 дисциплин в девяти классах судов: "Финн" (мужчины), "Лазер" (смешанные), "470" (швербот-двойка, мужчины и женщины), "Европа" (женщины), килевые яхты "Звёздный" (мужчины), "Инглинг" (женщины), парусная доска-одиночка — класс "Мистраль" (мужчины и женщины), катамаран-двойка — класс "Торнадо" (мужчины).

В 1907 году начал свою деятельность Международный союз парусных соревнований (ИЯРУ), благодаря чему появилась возможность для организации и проведения международных встреч. Сейчас головная всемирная спортивная организация в области парусных соревнований - Международная федерация парусного спорта (англ. International Sailing Federation, ISAF) — В неё входят более 100 национальных федераций, в том числе Всероссийская федерация парусного спорта.

Соревнования по парусному спорту обычно проходят в яхтах одинаковой конструкции и состоят из одной или серии гонок, которые вместе называются регата. По каждой гонке каждая яхта занимает какое-то место, и этой яхте присваивается число очков согласно ее месту в гонке. Победителем регаты становится тот, кто наберет лучшее число зачетных очков по результатам гонок, из которых состоит регата.

Соревнования по парусному спорту, проводимые на территории Российской Федерации, классифицируются:

1.1. По категории соревнования:

Парусные соревнования проводят как гонки флота (классные гонки, гонки с гандикапом) или как гонки специального вида (соревнования по виндсёрфингу, соревнования по кайтбордингу, матчевые гонки, командные гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки радиоуправляемых яхт, гонки крейсерских яхт).

Гонки флота – гонки, в которых одновременно участвуют все соревнующиеся между собой яхты или спортивные снаряды. Места яхт (спортивных снарядов) в гонке флота определяют по их фактическому месту на финише (гонка флота) или исправленному времени прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа (гонка с гандикапом). Соревнование состоит из нескольких гонок флота (серия гонок).

Гонки специального вида:

виндсерфинг – гонки по виндсёрфингу проводятся по Правилам парусных гонок, измененным приложением (см. приложение 2). Соревнование состоит из заездов. Заезд означает одну гонку на выбывание, «круг» состоит из нескольких заездов, а «серия на выбывание» состоит из одного или более кругов. Однако в соревнованиях на скорость «круг» состоит из одного или более скоростных «заездов». Соревнование по виндсёрфингу может включать в себя одну или более дисциплин или их видов: слалом, марафон, фристайл - гонки, в которых каждый участник соревнований встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя.

В показательных соревнованиях (фристайл) выступление спортсмена оценивается судьями за сложность, мастерство и разнообразие выполняемых элементов. Каждый выполненный элемент оценивается баллами. Лучшим считается спортсмен, набравший большее количество баллов в финальных заездах;

матчевые гонки - гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя (см. приложение 3);

командные гонки - гонки, в которых команды, состоящие из нескольких яхт (экипажей), встречаются друг с другом в определенном порядке, с последующим выходом в финалы для определения команды-победительницы (см. приложение 4);

гонки с пересадкой экипажей - гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым в порядке определяемым форматом, выступая каждый раз на другой яхте/снаряде, с определением победителя по количеству набранных очков;

гонки радиоуправляемых яхт – гонки, в которых «Спортсмен» означает лицо, назначенное управлять яхтой, используя радиосигналы. «Яхта» означает радиоуправляемую парусную яхту, не имеющую экипажа. Гонка состоит из одного или более заездов и считается проведенной, когда проведён последний заезд в гонке (см. приложение 5);

кайтбординг – гонки по кайтбордингу проводятся по Правилам парусных гонок, измененным приложением (см. приложение 7);

заезды на скорость - гонки, в которых результат яхты (спортивного снаряда) основано на её скорости прохождения измеренной дистанции. Яхты (спортивные снаряды) поочередно совершают заезды по дистанции;

гонки с прямым судейством на воде – гонки с принятием решений по протестовым ситуациям арбитрами (ампайрами) непосредственно на воде во время гонки (см. приложение 13);

гонки крейсерских яхт – гонки флота, проводимые на значительном удалении от берега либо на значительные расстояния в дневное и ночное время. Места яхт

определяют по их исправленным временам прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревнованиях системой гандикапа-обмера.

1.2. По характеру соревнования:

Соревнования подразделяют на личные, командные и лично-командные. Личными считают соревнования, в которых определяют только результаты отдельных яхт (экипажей).

Командными являются соревнования, в которых по результатам яхт (экипажей), входящих в состав команды, определяют только место команды в соревновании. К лично-командным относят соревнования, в которых определяют результаты и отдельных яхт (экипажей), и команд. Подведение результатов проводить гоночный комитет в соответствии с правилом 90.3 и приложением 1.

1.3. По допуску участников:

Соревнования проводятся среди:

мужчин, юниоров, юношей;

женщин, юниорок, девушек;

смешанных экипажей (в одном экипаже участвуют мужчины (юниоры, юноши) и женщины (юниорки, девушки);

открытые – в одной зачетной группе участвуют мужчины (юниоры, юноши) и смешанные экипажи.

Яхты для соревнований обычно строятся по одной конструкции и по четко определенным правилам – «правилам класса». Такие яхты объединяются в один класс.

Всероссийская федерация парусного спорта проводит соревнования по виду спорта «парусный спорт» в следующих спортивных дисциплинах и возрастных группах (таблица 1):

Таблица 1

Дисциплины парусного спорта

№ п/п	Название дисциплины	Категория участников	Возрастные группы
1.	класс – 470	открытый, женщины открытый, юниорки (до 24 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 23 лет на 31 декабря текущего года
2.	класс - 29-й	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
3.	класс - 49-й	мужчины юниоры (до 23 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 22 лет на 31 декабря текущего года
4.	класс - 49-й FX	женщины юниорки (до 23 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 22 лет на 31 декабря текущего года

5.	класс – Европа	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 20 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 19 лет на 31 декабря текущего года
6.	класс – Звездный	мужчины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
7.	класс - катамаран Торнадо	мужчины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
8.	класс - Лазер-стандарт	мужчины юниоры (до 21 года), юноши (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года юниоры не моложе 14 лет - не старше 20 лет на 31 декабря текущего года; юноши - не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
9.	класс – Финн	мужчины юниоры (до 24 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 23 лет на 31 декабря текущего года
10.	класс – 420	открытый, женщины открытый, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
11.	класс – Дракон	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
12.	класс - Зум 8	юниоры, юниорки (до 20 лет)	не моложе 12 лет и не старше 19 лет на 31 декабря текущего года
13.	класс – Кадет	открытый, девушки (до 18 лет)	не моложе 9 лет и не старше 17 лет на 31 декабря текущего года
14.	класс - командные гонки	юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 11 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
15.	класс - крейсерская яхта 800	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
16.	класс - крейсерская яхта Каргер 30	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
17.	класс - крейсерская яхта Конрад 25P	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
18.	класс - крейсерская яхта Л-6	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
19.	класс - крейсерская яхта Четвертьтонник	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
20.	класс - крейсерская яхта ORC	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
21.	класс - Лазер-радиал	мужчины, женщины юниорки (до 21 лет) юноши, девушки (до 19 лет) юноши, девушки (до 17 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года юниорки - не моложе 14 лет и не старше 20 лет на 31 декабря текущего года; юноши и девушки - не старше 18 лет на 31 декабря текущего года; юноши и девушки - не старше 16 лет на 31 декабря текущего года
22.	класс - Лазер 4.7	юноши, девушки (до 18 лет) юноши, девушки (до 16 лет)	не моложе 12 лет юноши, девушки - не старше 17 лет на 31 декабря текущего года,

			юноши, девушки - не старше 15 лет на 31 декабря текущего года
23.	класс - Летучий голландец	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
24.	класс - Луч-мини	юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
25.	класс - Луч-радиал	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
26.	класс – Луч	мужчины, женщины юниоры (до 21 года)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 20 лет на 31 декабря текущего года
27.	класс - Накра 15 – смешанный	юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
28.	класс - Накра 17 – микст	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 24 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 23 лет на 31 декабря текущего года
29.	класс – Оптимист	юноши, девушки (до 16 лет)	не моложе 9 лет и не старше 15 лет на 31 декабря текущего года
30.	класс – Снайп	открытый, женщины юниоры, юниорки (до 23 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 22 лет на 31 декабря текущего года
31.	класс – Солинг	открытый	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
32.	класс – Микро	открытый, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
33.	класс - Ракета 270	юноши, девушки (до 18 лет)	не моложе 11 лет и не старше 17 лет на 31 декабря текущего года
34.	класс - ЭМ-КА	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
35.	класс – J/70	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
36.	класс - SB20	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
37.	класс - парусная доска RS:X	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 21 года) юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года юниоры - парусная доска RS:X с площадью паруса 9,5 м ² и юниорки - парусная доска RS:X с площадью паруса 8,5 м ² - не моложе 14 лет, юниоры - парусная доска RS:X с площадью паруса 9,5 м ² и юниорки - парусная доска RS:X с площадью паруса 8,5 м ² - не старше 20 лет на 31 декабря текущего года юноши и девушки - парусная доска RS:X с площадью паруса 8,5 м ² - не моложе 12 лет юноши и девушки парусная доска RS:X с площадью паруса 8,5 м ² - не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
38.	класс – парусная доска Техно	юноши, девушки (до 19 лет) юноши, девушки (до 17 лет) юноши, девушки (до 15 лет)	юноши и девушки: парусная доска Техно с площадью паруса 8,5 м ² - не моложе 14 лет; парусная доска Техно с площадью паруса 7,8 м ² - не моложе 11 лет;

			парусная доска Техно с площадью паруса 6,8 м ² - не моложе 11 лет; юноши и девушки: парусная доска Техно с площадью паруса 8,5 м ² - не старше 18 лет на 31 декабря текущего года; парусная доска Техно с площадью паруса 7,8 м ² - не старше 16 лет на 31 декабря текущего года; парусная доска Техно с площадью паруса 6,8 м ² - не старше 14 лет на 31 декабря текущего года
39.	класс - парусная доска Фанборд	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 20 года)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 19 лет на 31 декабря текущего года
40.	класс - парусная доска Формула	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 20 года)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 19 лет на 31 декабря текущего года
41.	класс - кайтбординг курс-рейс	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
42.	класс - кайтбординг фристайл	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
43.	класс - сноукайтинг курс-рейс - доска	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
44.	класс - сноукайтинг курс-рейс - лыжи	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
45.	класс - сноукайтинг фристайл - доска	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
46.	класс - сноукайтинг фристайл - лыжи	мужчины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
47.	класс - радиоуправляемая яхта IOM	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
48.	класс - радиоуправляемая яхта 10R	мужчины, женщины юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
49.	класс - радиоуправляемая яхта M	юноши, девушки (до 19 лет)	не моложе 12 лет и не старше 18 лет на 31 декабря текущего года
50.	класс - буер DN	мужчины, женщины юниоры, юниорки (до 25 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 24 года на 31 декабря текущего года
51.	класс - буер Ледовый оптимист	юноши, девушки (до 17 лет)	не моложе 9 лет и не старше 16 лет на 31 декабря текущего года
52.	класс - буер Монотип XV	мужчины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
53.	класс - Дальние плавания	мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
54.		мужчины, женщины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года

	класс - Зимний виндсерфинг	юниоры, юниорки (до 20 лет) юноши, девушки (до 17 лет)	не моложе 11 лет; юниоры и юниорки - не старше 19 лет на 31 декабря текущего года, юноши и девушки – не старше 16 лет на 31 декабря текущего года
55.	класс - Матчевые гонки	открытый, женщины открытый, юниорки (до 23 лет)	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года не моложе 14 лет и не старше 22 лет на 31 декабря текущего года
56.	класс - Пластиковый ял	мужчины	не моложе 14 лет на 31 декабря текущего года
		юниоры (до 24 лет)	не моложе 14 лет и не старше 23 лет на 31 декабря текущего года

1.3 Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, включающую в себя:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы

спортивной подготовки;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной подготовки и подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки.

Задачи этапа:

- привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям парусным спортом;

- укрепление здоровья занимающихся, развитие основных физических качеств;

- прохождение курса теории по ознакомлению с парусным спортом, сдача экзаменов на права юного рулевого;

- изучение и сдача нормативов по правилам техники безопасности;
- развитие трудовых навыков, простейших приемов по ремонту лодок и уходу за ними;
- освоение навыков управления парусным судном в несложных условиях на швертботах одиночках и двойках.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи этапа:

- систематическое посещение тренировок и теоретических занятий;
- освоение и совершенствование основных приёмов управления парусным судном в различных условиях;
- освоение и сдача норматива по правилам оказания помощи терпящим бедствие на воде;
- прохождение курса теории и сдача экзаменов на права рулевого дневного плавания;
- формирование специализированных физических качеств на базе общей выносливости, гибкости, ловкости;

3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи этапа:

- отбор наиболее одаренных и подготовленных молодых яхтсменов в качестве кандидатов в спортивные сборные команды по парусному спорту согласно утвержденным критериям;
- совершенствование навыков по управлению спортивным парусным судном в любых погодных условиях;
- глубокое изучение теории парусного спорта, сдача экзаменов на права рулевого дневного плавания;
- изучение истории отечественного парусного спорта, участия российских яхтсменов в Олимпийских Играх, других крупнейших международных соревнованиях;
- совершенствование на базе общей физической подготовки глубоко специализированных физических качеств, обеспечивающих продуктивную физическую деятельность яхтсмена в лодке;

4. Этап высшего спортивного мастерства

Задачи этапа:

- закрепление физических качеств и технических навыков, полученных спортсменами на предыдущих этапах обучения;
- совершенствование техники управления парусным судном;
- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование физических качеств, развитие аэробной выносливости;
- практическая реализация знаний, навыков и умений, полученных

спортсменом в процессе многолетней спортивной подготовки;

- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

- сохранение здоровья.

В комплекс задач, необходимых для осуществления спортивной подготовки входят:

1. Целевая направленность к спортивному мастерству – это основное направление подготовки начинающих яхтсменов. При охвате занимающихся занятиями парусным спортом главным остается воспитание занимающихся (спортсменов) высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных занимающихся.

2. Освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок - это необходимое условие для достижения спортивного мастерства. При этом баланс затрат и постановления энергоресурсов занимающихся, достигается за счет рациональной структуры тренировочного процесса и индивидуализации подхода к спортсмену.

3. Комплексное решение задач тренировки и всестороннего физического развития - залог успеха в подготовке яхтсмена - мастера высокого класса. На этапе начальной подготовки эту проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных занимающихся(спортсменов), такой подход становится малоэффективным. Грамотное использование специализированных тренировочных средств и коротких соревновательных циклов помогут решить проблему.

4. Соразмерность развития физических качеств у начинающих спортсменов - задача непростая. В зависимости от возраста у яхтсмена преобладает рост тех или иных физических и технических качеств. Такая размерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в парусном спорте. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития начинающих яхтсменов, так и модели яхтсменов высокой квалификации.

5. Нарастание физических способностей - одна из главных задач всего процесса подготовки. Строить подготовку яхтсменов следует с учетом возрастного развития - в одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности именно в такие периоды, чтобы сэкономить биоресурсы занимающихся при становлении мастерства.

6. Реализация качеств, обусловленная возрастными особенностями, непосредственно связана с индивидуализацией подготовки занимающихся (спортсменов). Нельзя требовать от занимающихся больше, чем они могут

выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. В парусном спорте индивидуализацию осуществляют по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, психологической устойчивости, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

7. Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у яхтсмена в будущем. Для этого необходимо использовать специальный, пригодный для определенного возраста инвентарь и оборудование, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой класс яхт. Перспективное опережение позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов в режиме, близком к соревновательному. Особенно важно иметь материальную часть (спортивная яхта), соответствующую возрасту занимающихся (спортсмена).

При планировании и проведении многолетней подготовки спортсменов важным является не только процесс тренировки, но и согласованные с ним организация подготовки, материально-техническое, методическое и другое обеспечение. Кроме того, каждый этап подготовки характеризуется своими специфическими формами работы.

2. Нормативная часть

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса в Учреждении по виду спорта «парусный спорт» и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и психологической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

Учреждение обеспечивает непрерывный тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Годовой тренировочный план не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (таблица 2)

Таблица 2

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12-14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12-18
Общее количество часов в год	312	416	624-728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624-936

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утвержденным директором учреждения.

Порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в парусном спорте

приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 9 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа, прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигается полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные

возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, и ноной выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности гребцов для девочек и мальчиков от 9 до 17 лет.

Благоприятные периоды развития двигательных качеств детей от 9-17 лет представлены в таблице 3.

Таблица3

**Благоприятные периоды развития двигательных качеств
детей от 9-17 лет**

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

Зачисление на этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки осуществляется с учетом возрастных и разрядных требований, на основании выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт установлены в таблице 4.

Таблица 4

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество
лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «парусный спорт».**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-2

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по парусному спорту необходим:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивный разряд «второй юношеский разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «Мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки.

К лицам, проходящим спортивную подготовку устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

- на всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия гребным спортом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» установлены в таблице 5.

Таблица 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт.

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка(%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	46-52	52-57
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	12-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Одним из компонентов спортивной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером, выполняются занимающимся самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Примерный объем индивидуальной спортивной подготовки предусмотрен в таблице 6.

Таблица 6

Объем индивидуальной спортивной подготовки на различных этапах подготовки (в %)

Этап подготовки	Год подготовки	Объем индивидуальной работы
Этап начальной подготовки	1 год	10
	Свыше года	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2 лет	20
	Свыше 2 лет	25
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	30
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	35

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные планы подготовки спортсмена.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительного второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 7).

Таблица 7

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней		-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов

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

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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «парусный спорт» установлены в таблице 8:

Таблица 8

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта «парусный спорт»**

Вид соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8	6-10	8-12
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	2-6	2-6
Основные	-	-	2-3	2-4	4-8	6-10

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «парусный спорт»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам по виду спорта «парусный спорт»;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

В соответствии с числом основных соревнований, подготовка на всех этапах строится на основе одного макроцикла (одноцикловое).

Макроцикл – это большой тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. В каждом макроцикле выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный:

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей специализированной тренировки. Он делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации занимающегося.

Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых тактических взаимодействий. Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл направлен на решение главных задач

этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годового макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) используются упражнения соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки;

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 4 до 6 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится занимающиеся, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

Повышением или снижением тренировочных, или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

Типы мезоциклов:

- втягивающий мезоцикл: основной задачей является постепенное подведение занимающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

- базовый мезоцикл: в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

- контрольно-подготовительный мезоцикл: в нем синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности занимающихся, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

- предсоревновательные (подводящие) мезоциклы: предназначены для окончательного становления спортивной формы, за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки занимающихся, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

- соревновательный мезоцикл. Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности занимающихся. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла.

- восстановительный мезоцикл. Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих - колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%.

Интенсивность нагрузки будет самой высокой в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки. Суммарная нагрузка, особенности сочетания микроциклов определяются также типом мезоцикла (таблицы 9,10,11).

Таблица 9

**Примерная структура мезоциклов различного типа
(для квалифицированных спортсменов)**

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий - малая нагрузка	Втягивающий - средняя нагрузка	Базовый-значительная нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Базовый	Базовый -большая нагрузка	Базовый - значительная нагрузка	Базовый -большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Специально-подготовительный, большая нагрузка	Модельный – средняя нагрузка	Соревновательный - большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Предсоревновательный	Базовый -большая нагрузка	Специально-подготовительный, средняя нагрузка	Модельный - значительная нагрузка	Подводящий - малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий - средняя нагрузка	Соревновательный - нагрузка зависит от количества матчей	Подводящий - малая нагрузка	Соревновательный - нагрузка зависит от уровня и количества матчей

Таблица 10

**Примерный годичный цикл подготовки
для групп начальной подготовки**

Период	Основные задачи
Подготовительный период (январь-апрель)	<ul style="list-style-type: none"> • техника безопасности, участие во внутригрупповых соревнованиях по ОФП; общая физическая подготовка: развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, быстроты • теория: общие сведения из истории плавания под парусами, типы и устройство яхт, элементы теории плавания под парусами, техника безопасности; • работа с материальной частью: уход за лодкой, косметический ремонт; • сдача нормативов по ОФП и теории. • Сдача экзаменов на права «Юный рулевой»;
Основной период (май-октябрь)	<ul style="list-style-type: none"> • подготовка на воде: освоение основных приемов плавания под парусом на учебных швертботах, техника безопасности, участие в школьных, городских соревнованиях; • теория: инструктивные занятия, беседы на специальные темы, совместное обсуждение тренировок, ведение дневника спортсмена; • работа с материальной частью: уход за лодкой и парусами, косметический ремонт.
Переходный (ноябрь- декабрь)	<ul style="list-style-type: none"> • техника безопасности, участие во внутригрупповых соревнованиях по ОФП; общая физическая подготовка, спортивные игры, восстановительные мероприятия; походы на природу. • работа с материальной частью: уход за лодкой и парусами, косметический ремонт.

Таблица 11

Примерный годичный цикл подготовки для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

Период	Этап	Сроки	Основные задачи
Подготовительный	Обще-подготовительный	январь - февраль	<ul style="list-style-type: none"> • ФП: создание базы ОФП, развитие общей выносливости, ловкости, быстроты
	Специально-подготовительный	март	<ul style="list-style-type: none"> • СП: восстановление и совершенствование двигательных навыков, приемов техники и тактики; участие во всероссийских соревнованиях; • ФП: снижение объема ОФП, использование средств
Основной	Соревновательный (один или два-три в зависимости от уровня подготовки календаря)	апрель - октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • СП: наращивание формы, подход к пику формы к главным соревнованиям (российским и/или международным); • Теория: инструктажи, разбор тренировок гонок, корректировка планов подготовки; подготовка планов подготовки на следующий год; • ФП: работа в поддерживающем режиме
Переходный	Восстановительный	ноябрь - декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • СП: снижение нагрузок, • Теория: анализ сезона. • ФП: восстановление средствами • ФП, работа с материальной частью, уход за яхтой и парусами, восстановление. • Медобследование, лечебно-профилактические, восстановительные мероприятия.

Требования к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям реализации программы устанавливаются Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

В том числе лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (таблицы 12,13,14)

Таблица 12

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1
2.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок и тренировок	штук	10
3.	Катер с мотором	штук	3
4.	Круг спасательный	штук	6
5.	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1
6.	Рация	комплект	10
7.	Рында	штук	1
8.	Спортивная парусная доска	штук	12
9.	Спортивное парусное судно (площадь паруса до 6 м ²)	штук	12
10.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	1
11.	Трос спасательный	метр	200
12.	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

Таблица 13

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации
1	Парус	шт	на занимающемся	-	-	0,25	2	0,5	1	1	1
2	Плавники	штук	на занимающемся	-	-	0,25	3	0,5	2	1	2
3	Рангоут	штук	на занимающемся	-	-	0,25	2	0,5	1	1	1
4	Спортивное парусное судно (площадь паруса до 22 м ²)	штук	на занимающемся	-	-	0,25	5	0,5	5	-	-
5	Спортивное парусное судно (площадь паруса свыше 22 м ²)	штук	на занимающемся	-	-	-	-	0,5	5	1	5
6	Такелаж	штук	на занимающемся	-	-	0,25	3	0,5	2	1	2

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации
1	Жилет спасательный	шт	на занимающегося	1	5	1	5	1	5	1	5
2	Костюм непромокаемый	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Куртка непромокаемая	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4	Неопреновые сапожки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Неопреновый костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6	Перчатки яхтенные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
8	Пояс трапеционный для шкотовых парусных судов (двоек)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
9	Шорты откреночные неопреновые для рулевых парусных судов (одиночек)		на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

3. Методическая часть.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной формой спортивной подготовки спортсмена являются тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гребцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и спортсменом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники вида спорта, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

Тренировочные занятия проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью до 2-х часов.

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое и тактическое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Упражнения в тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных занимающихся с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Плотность и объем тренировок постепенно увеличивается, увеличивается количество соревнований, в которых занимающийся совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что занимающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, т.к. в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для спортсмена физические качества, частично утрачиваются. В юношеском возрасте даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата. Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. воспитанию физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена и на них базируется его спортивный результат.

Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки:

1. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки (НП)

Переходный период

Сроки периода: сентябрь - октябрь.

Основные цели периода: формирование групп, создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом периоде.

Основные задачи: мотивирование детей на углубленное изучение теории парусного спорта, функциональная и психологическая подготовка к регулярным тренировкам, профилактические мероприятия.

Содержание работы: ознакомление спортсменов с особенностями парусного спорта, перспективами их занятия в группе на ближайшие годы, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период

Сроки периода: ноябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный период

Сроки: ноябрь-февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

Теоретическая подготовка. Задача: формирование представлений об основах гидродинамики плавания спортивного судна и элементах аэродинамики парусов. Содержание изучаемого материала: силы, действующие на яхту во время движения, виды сопротивления, зависимость величины сопротивления от степени шероховатости поверхности корпуса яхты, возникновение аэродинамической силы на парусе, уравнение Бернулли, понятие о ламинарном и турбулентном потоках.

Специально-подготовительный период

Сроки: март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретённой в обще подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП - изучение элементов техники откренивания на тренажёрах, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований.

Соревновательный период

Сроки периода: май-сентябрь.

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, взаимодействие яхтсменов в экипаже. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: освоение элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Содержание работы: изучение элементов техники управления яхтой в обычных условиях, воспитание ощущения яхтсменом изменения скоростных характеристик яхты на различных курсах относительно ветра при изменении условий окружающей среды, освоение различных вариантов управления яхтой, тренировка быстроты выполнения маневров. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по ОФП.

2. Тренировочный процесс в группах тренировочного этапа (этапа спортивного совершенствования)

Переходный период

Сроки периода - октябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: функциональное и психологическое восстановление перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период

Сроки периода - ноябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный период

Сроки - ноябрь-февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

Теоретическая подготовка. Задача: изучение основ гидродинамики спортивного судна и элементов аэродинамики парусов. Содержание изучаемого материала: силы, действующие на яхту во время движения, виды сопротивления, зависимость величины сопротивления от степени шероховатости поверхности корпуса яхты, возникновение аэродинамической силы на парусе, понятие о ламинарном и турбулентном потоках, виды аэродинамического сопротивления паруса.

Специально-подготовительный период

Сроки - март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретённой в обще подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП - изучение элементов техники откренивания на тренажёрах, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период

Сроки периода: май-сентябрь.

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, повышение эффективности взаимодействия яхтсменов в экипаже, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

3. Тренировочный процесс в группах совершенствования спортивного мастерства

Переходный период

Сроки периода: сентябрь - октябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: функциональное и психологическое восстановление перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период

Сроки периода: ноябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный период

Сроки: ноябрь-февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия,

использование специальных тренажеров.

Теоретическая подготовка. Подготовка ведется по углубленной программе подготовки яхтенных рулевых. Задача: продолжение изучения теории плавания спортивного парусного судна. Содержание изучаемого материала: силы, действующие на яхту во время движения, виды сопротивления, волновое сопротивление, сопротивление формы корпуса яхты, методы снижения всех видов сопротивления, влияние крена на скорость движения яхты, зависимость скорости судна от его длины, число Фруда, гидродинамический режим плавания спортивных судов, плавание с попутной волной, плавание против волны, дифферент, поперечная остойчивость., аэродинамика паруса, понятие о ламинарном и турбулентном потоках, виды аэродинамического сопротивления паруса, зависимость аэродинамической силы от профиля паруса, угол атаки паруса, взаимодействие мачты и паруса, взаимодействие грота и стакселя, управление спинакером, особенности управления парусами на различных курсах и при различной силе ветра, виды парусных тканей.

Специально-подготовительный период

Сроки: март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретённой в подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП - изучение элементов техники откренивания на тренажёрах, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период

Сроки периода: май-сентябрь.

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, повышение эффективности взаимодействия яхтсменов в экипаже, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Содержание работы: изучение элементов техники управления яхтой в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной и силовой выносливости, повышение уровня ощущения яхтсменом изменения скоростных характеристик яхты на различных курсах относительно ветра при изменении условий окружающей среды, освоение различных методов изменения настройки яхты, тренировка быстроты выполнения маневров, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

4. Тренировочный процесс в группах высшего спортивного мастерства

Переходный период

Сроки периода: октябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: функциональное и психологическое восстановление перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период

Сроки периода: ноябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный период

Сроки: ноябрь-февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров., повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажёрах.

Теоретическая подготовка. Подготовка ведется по углубленной программе подготовки яхтенных рулевых. Задача: продолжение изучения теории плавания

спортивного парусного судна. Содержание изучаемого материала: силы, действующие на яхту во время движения, виды сопротивления, волновое сопротивление, сопротивление формы корпуса яхты, методы снижения всех видов сопротивления, влияние крена на скорость движения яхты, зависимость скорости судна от его длины, число Фруда, гидродинамический режим плавания спортивных судов, плавание с попутной волной, плавание против волны, дифферент, поперечная остойчивость, аэродинамика паруса, понятие о ламинарном и турбулентном потоках, виды аэродинамического сопротивления паруса, зависимость аэродинамической силы от профиля паруса, угол атаки паруса, взаимодействие мачты и паруса, взаимодействие грота и стакселя, управление спинакером, особенности управления парусами на различных курсах и при различной силе ветра, виды парусных тканей.

Специально-подготовительный период

Сроки: март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретённой в подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП - изучение элементов техники откренивания на тренажёрах, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период

Сроки периода: май-сентябрь.

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, повышение эффективности взаимодействия яхтсменов в экипаже, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Содержание работы: изучение элементов техники управления яхтой в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной и силовой выносливости, повышение уровня ощущения яхтсменом изменения скоростных

характеристик яхты на различных курсах относительно ветра при изменении условий окружающей среды, освоение различных методов изменения настройки яхты, тренировка быстроты выполнения маневров, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные. Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Соревновательные старты, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена, основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей и тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Примерное соотношение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках Программы представлено в таблице 15.

Таблица 15

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Этап подготовки	Год	Общий объем спортивной нагрузки	% тренировочных нагрузок	% соревновательных нагрузок
НП	1	312	85-90	10-12
	2	416	85-90	10-12
	3	416	85-90	10-12
ТГ	1	624	80-85	12-15
	2	728	80-85	12-15
	3	936	75-80	15-20
	4	936	75-80	15-20
	5	936	75-80	15-20
ССМ		1456	70-75	25-30
ВСМ		1664	70-75	25-30

Недостающая часть нагрузки (3-10%) приходится на восстановительные мероприятия, инструкторскую и судейскую практику.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Технология планирования процесса спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта парусный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта парусный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Многолетняя подготовка яхтсменов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных занимающихся(спортсменов) по отношению к высшему спортивному мастерству. При охвате занимающихся(спортсменов) занятиями парусным спортом главным остается воспитание занимающихся(спортсменов) высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных занимающихся(спортсменов) для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому спортсмену.

Яхтсмена - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за

счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности начинающих занимающихся(спортсменов), такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие разных сторон подготовленности занимающихся(спортсменов) происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у занимающихся(спортсменов), что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в парусном спорте. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных яхтсменов и модели состоявшегося яхтсмена высокой квалификации.

Парусный спорт – как индивидуальный (экипаж одиночка), так и командный (экипаж от двух и более яхтсменов) вид спорта. Участие в соревнованиях помогает начинающим яхтсменам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки яхтсменов. В парусном спорте индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, психологической устойчивости, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от занимающихся(спортсменов) больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Для каждого занимающегося(спортсмена) должны ставиться определенные задачи к участию в спортивных соревнованиях: выполнить или подтвердить разрядный норматив, занять определенное место, попасть в сборную команду.

Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после двух-трех лет спортивной подготовки, попадание в сборную команду школы по парусному спорту по своей возрастной группе;

- выполнение массового спортивного разряда: после четырех-пяти лет спортивной подготовки;

- выполнение первого спортивного разряда: после пяти-шести лет спортивной подготовки, попадание в сборную команду субъекта по своей возрастной группе;

- выполнение требований звания «Кандидат в мастера спорта РФ»: после пяти-шести лет спортивной подготовки, попадание в сборную команду субъекта и сборную команду России по своей возрастной группе.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Процесс многолетней подготовки яхтсменов-разрядников высшей квалификации направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению.

Планирование и проведение тренировочного процесса осуществляются на основе следующих принципов:

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

Принцип доступности. На каждом из этапов подготовки требования (нагрузка, контрольные задания) должны соответствовать уровню подготовленности занимающегося(спортсмена). Принцип доступности включает в себя требования постепенности и нарастания нагрузок. Тренировочная нагрузка должна не только соответствовать возможностям занимающегося(спортсмена), но и постоянно нарастать. В свою очередь, рост нагрузок должен соответствовать возможностям занимающегося(спортсмена). К одинаковым нагрузкам организм занимающегося(спортсмена) быстро адаптируется, рост тренированности прекращается, а в результате монотонии и снижения мотивации уровень подготовки и результат могут и снижаться. С другой стороны, неоправданно резкое повышение нагрузок, сверхвысокие, невыполнимые нагрузки и контрольные задания могут привести к загрузлению или к утрате приобретенных навыков и качеств, отказу от тренировок, к снижению уровня подготовленности и падению интереса к парусному спорту. Принцип доступности находит свое выражение в известных методических правилах: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

Принцип цикличности. Периодизация тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объему нагрузок – существенная черта современного тренировочного процесса. Обоснованное перспективное и текущее планирование предусматривает чередование различных этапов и циклов, направленных в зависимости от решаемых задач на рост общего уровня тренированности, на

совершенствование отдельных сторон готовности занимающегося(спортсмена), на подведение занимающегося(спортсмена) к пику спортивной формы к началу главных соревнований.

Принцип рационального чередования нагрузок и отдыха. Тренировочный процесс только тогда дает положительные результаты, когда тренер планирует не только нагрузки, но и постоянно контролирует состояние занимающегося(спортсмена), уделяет равное внимание восстановлению организма и психики занимающегося(спортсмена).

В ходе практических занятий занимающиеся(спортсмены) приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика; занимающихся(спортсменов).
- работа с материальной частью;
- участие в гонках флота, матчевых гонках и походах на крейсерских яхтах.

По характеру практические занятия можно условно разделить на основные и дополнительные.

К первым относятся специальная подготовка (СП) – техническая подготовка на воде, а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП).

Ко вторым относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП), практические занятия по работе с материальной частью, психотренинг (идеомоторные тренировки, аутотренинг).

В таком сложно-техническом виде спортивной деятельности, каким является парусный спорт, высокий результат обеспечивается эффективным функционированием системы "человек - экипаж - яхта". Поскольку "человеческий фактор" может проявиться в гонке только через посредство "яхты", материальная часть - ее качество, настройка, умение подготовить лодку и "выжать" из нее максимальные скорости - навсегда останется важнейшим фактором успеха.

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

К числу основных видов подготовки в парусном спорте принято относить:

- физическая подготовка (общая и специальная);
- специальная подготовка (практические тренировки на воде), включая:
 - техническая подготовка;
 - тактическая подготовка;
 - настройка спортивной яхты;
 - теоретическая подготовка (общий и специальные разделы);
 - психологическая подготовка;
 - уход за материальной частью .

В своей практической работе тренер использует все богатство средств и методов воздействия на организм и личность молодого спортсмена. Грамотное планирование, сочетание разнообразных тренировочных методов, умелое взаимодействие со спортсменом, использование современных технических средств, индивидуализированный подход к личности занимающегося(спортсмена) все это должно работать на общую цель - постоянный рост уровня подготовленности яхтсмена.

Существенное значение для обеспечения системности подготовки имеет взаимосвязь и взаимопроникновение средств и методов подготовки. Например, использование средств специальной подготовки для наращивания специальных физических качеств, или использование тренировок по физической подготовке для формирования отдельных качеств специальной готовности.

Конечным мерилom готовности занимающегося(спортсмена) в парусном спорте является результат, показанный им на официальных соревнованиях. Таким результатом может являться не только первое место. Под, результатом понимается достижение в условиях официальных гонок запланированных показателей, выполнение контрольных заданий (например, войти в десятку сильнейших), или решение отдельных задач (например, выход на первый знак в 10% лучших не менее чем в половине от числа проведенных гонок, удержание конкретного противника и т.п.).

Физическая подготовка

Физическая подготовка (ФП) юных и молодых яхтсменов является необходимой составной частью укрепления здоровья подрастающего поколения.

Физическая подготовка имеет целью создание необходимой базы для освоения специализированных двигательных навыков по управлению парусным судном, эффективного ведения парусной гонки, совершенствования спортивного мастерства, спортивного долголетия, безопасности хождения под парусами.

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

Такая система включает:

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

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

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

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 снарядов, также без них, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения:

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- для туловища - вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук, наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями руками; в положении лежа лицом вниз - различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же -

в положении руки за голову, с одновременным движением рук, ног; из положения лежа - лицом вверх с закрепленными ногами

- сгибы разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа - переход в упор, присед;

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

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

Упражнения с предметами:

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

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

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

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

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие общей выносливости:

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

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

- дополнительно: езда на велосипеде на длительные расстояния - 30 км и более;

- гребля на спортивных лодках - индивидуально и в парах, гребля на ялах - без учета времени.

Упражнения на развитие быстроты:

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

- спортивные игры - баскетбол, футбол, ручной мяч;

- плавание - короткие дистанции (25 - 100 м) на время.

Упражнения на развитие ловкости:

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

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

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

- эстафеты, полосы препятствия, игры в движении.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

К комплексу специальных физических качеств относятся: специальная выносливость; скоростно-силовые качества; ловкость и координация.

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

Развитие специальной выносливости:

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

- средствами ФП - имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин. в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки спортсмена, а также типичного времени прохождения лавировки для данного класса 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 стандартной дистанции; прохождение лавировки на удлиненной дистанции двумя – тремя галсами; на лавировке - откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести (сериями по 3 - 7 мин. за один раз);

Развитие строго силовых качеств:

- средствами ФП - на тренажере - имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фала - двумя руками через блок с различными грузами; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания (кренталей) и закрепленными двумя ногами или одной ногой, руки на груди, за голову; то же - с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки-тренажера или низко натянутого линя (привстать - нырок

под гик с разворотом туловища - сесть в рабочую позу откренивания), выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.);

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

Развитие координации и ловкости:

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

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

Специальная подготовка (СП)

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

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

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

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

контрольных заданий.

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

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

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.

Техника управления

Группы начальной подготовки.

На берегу.

Определение границ и особенностей района плавания. Определение направления ветра по ветроуказателям (флюгарки), тактильным ощущениям. Изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания. Элементарные правила установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты

На свободной воде.

Посадка - основные позиции. Правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; на двойках - правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра. Хождение курсом галфвинд между двумя буйками. То же - "змейкой", чередуя приведения и уваливания. Приведения до левентика и уваливания до галфвинда. Прием приведения - с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена и т. п. - с последующим уваливанием до курса галфвинд.

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

Прием - поворот оверштаг - приведение до левентика и уваливание до галфвинда на другом галсе.

Прием - поворот фордевинд - с курса галфвинд-бакштаг уваливание до фордевинда, переброска паруса на другой борт, приведение до бакштага- галфвинда на другом галсе.

Маневр - подход к буйку. Подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носом лодки) и отход от него задним ходом с разворотом на галси набором хода.

Подход с подветра - подойти так чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться. То же – с наветра - подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно на ветру от буйка, сдрейфовывая на него. Подход к буйку кормой - выйти на ветер от буйка, вынести парус (паруса) наветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской.

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

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

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

На тренировочной дистанции:

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

Маневр - огибание знака с полного курса на полный: расчет оптимальной кривой прохождения знака с поворотом фордевинд; на двойках то же – с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, то же - со спуском спинакера, поворотом оверштаг и подъемом спинакера после прохождения знака.

Комплексный прием - прохождение курса полный бакштаг-фордевинд: оптимальная подстройка парусов на курсе фордевинд, работа со швертом. С оттяжками; выбор крена (положительного и/или отрицательного) – выполняется в зависимости от конкретных условий: силы ветра и величины волны; то же-на двойке

-техника несения спинакера на курсе фордевинд; техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения; то же - прохождение фордевинда бакштагами (включая повороты фордевинд со спинакером) - выбор оптимальных углов в зависимости от курса к ветру и к знаку, особенностей ветровой и волновой обстановки; отработка элементов глиссирования и серфинга.

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

Группы ТЭ, ССМ, ВСМ

На берегу

Определение направления и скорости ветра по приборам и без них (по тактильным ощущениям). Оценка состояния акватории по внешнему виду поверхности воды: скорость и направление ветра, распределение ветровых потоков по площади акватории гонок, высота и характер волны, наличие или отсутствие течений. Определение границ и особенностей района плавания. Изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания. Оработка приемов установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.

На свободной воде

Оработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров:

- "Заход а гавань и швартовка при различных направлениях ветра " ;
- "Человек за бортом" - действия рулевого (экипажа) по экстренному маневрированию, подходу к утопающему, подъему его на борт и оказанию первой помощи;
- " Постановка на якорь на крейсерской яхте"
- " Буксировка" (включая сдачу зачета по технике безопасности).

На лавировке

На галсе - острые курсы - поза (отработка правильной посадки рулевого, на двойках - рулевого и шкотового) в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты; основные способы откренивания. согласованная работа рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда); техника обработки волны; техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра.

Дополнительно: управление рулем и шкотами "руки скрестно"; динамическое откренивание, изометрическое откренивание (на прямых ногах) с чередованием максимальной работы и пауз отдыха; намеренное хождение круче или полнее оптимального гоночного бейдевинда, с подобранным швертом. без использования удлинителя руля.

Поворот оверштаг - отработка техники поворота в зависимости от конкретных

условий (силы ветра, состояния поверхности воды и т.п.); на двойках - отработка взаимодействия членов экипажа; освоение техники поворота оверштаг "перекатом".

Дополнительно выполнение приема поворот оверштаг в усложненных условиях (без использования ремней откренивания или трапеции на двойках); выполнение поворотов оверштаг сериями по 3-12 поворотов подряд (в зависимости от класса яхт); выполнение поворота оверштаг из неудобной исходной позиции с курса галфвинд или крутой бакштаг - с задачей максимального сохранения скорости, или с задачей максимального сохранения местоположения (удержания "в точке"); выполнение поворотов оверштаг синхронно - в ларах, тройках.

На полных курсах

На галсе - курсы галфвинд - крутой бакштаг - техники выхода на глиссирование на порывах ветра; техника обработки волны - "серфинг": техника несения спинакера на данных курсах.

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

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

Поворот фордевинд в конкретных условиях ветра и волны (на двойках - поворот фордевинд со спинакером): прохождение курса фордевинд бакштагами - выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции.

Дополнительно - обмен функциями; выполнение поворота сериями по 2 - 4 фордевинда за один раз с обязательным выполнением всех положенных действий и фиксацией спинакера на галсе.

На тренировочной дистанции

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

Маневр - огибание знака с острого курса на полный (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн. с поворотом на правый галс, далее с выходом из этой точки на знак одним галсом: расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода - с одновременным потравливанием шкотов, подборанием шверта. работой оттяжками: то же - на двойках - с постановкой спинакера: отработка техники: выход на верхний знак, включая приемы и элементы.

Дополнительно: то же - в усложненных условиях: "из-под знака" – выходом на

знак левым галсом и началом приведения и выполнением всего приема непосредственно вокруг знака; с окончанием поворота на знак в пределах двух длин корпуса; выполнение маневра в группе из нескольких лодок (в "толпе"): то же - при очень маленьком знаке (футбольный мяч): то же - при сверхбольшом объекте, выполняющем роль знака (например, вокруг крупного судна, загораживающего ветер); то же - при огибании/ прохождении препятствия, например, стенки мола.

Дополнительно - выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами.

Маневр огибание знаков с полного курса на полный (левое огибание) - расчет оптимальной кривой огибания знака; отработка техники поворота огибания знака с поворотом фордевинд без потери скорости хода – в конкретных условиях в зависимости от ветра, волны.

Дополнительно: то же - с вариантами курсов: с галфвинда на полным бакштаг-фордевинд; с полного бакштага-фордевинда на крутой бакштаг- галфвинд: с поворотом фордевинд непосредственно на знаке: с упреждающим поворотом (закончить поворот до прохождения знака); с выполнением поворота сразу же по прохождении знака и задачей как можно скорее закончить его; те же упражнения, выполняемые в группе из 4 - 8 лодок (в "толпе").

Дополнительно - выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных > условиях - рулевой и шкотовый меняются местами.

Маневр – огибание знаков с полного курса па острый (левое огибание) – расчет оптимальной кривой огибания знака в конкретных условиях в зависимости от ветра волны,; отработка техники огибания знака с нарастанием хода; то же – с "захлестом" - приведением в конце маневра круче гоночного бейдевинда, прохождение некоторого отрезка этим курсом за счет запаса скорости, затем уваливание до гоночного бейдевинда.

Дополнительно: то же - с вариантами выхода на знак курсами галфвинд, крутой бакштаг; с выходом на знак бакштагом правого галса – поворотом фордевинд непосредственно на знаке и дальнейшим приведением на гоночный бейдевинд; те же упражнения, выполняемые в группе из 4- 8 лодок (в "толпе").

Дополнительно - выполнять в обратном направлении (правое огибание); В усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами.

Тактика гонок

Группы начальной подготовки

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

Лавировка - выбор позиции относительно противника; контроль противника

из позиции впереди-наветру; раскладка галсов – прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию - в зависимости от заходов ветра.

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

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

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

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

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

Группы тренировочного этапа и выше

Старт

Стратегия - обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции.

Тактика:

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

- старты в большом флоте - оценка стартовой линии (длина, угол к ветру, оценка наиболее вероятного места скопления флота; тактические действия после сигнала "подготовительный", тактическая борьба за выбранную позицию

- техника удержания яхты ("стояния") в точке: техника движений вперед-назад, техника дрейфа;

- старт с места "рывком" - с набором максимального хода в кратчайшее время; старты "из-за угла" - из под кормы стартового судна - с поворотом на левый галс (уходом вправо), старты левым галсом от наружного знака – с немедленным поворотом на правый галс; старт "нырком" за линию со стороны дистанции; отработка особенностей старта при использовании флагов I, Z, U и черного флага; индивидуальный фальстарт - действия гонщика по максимально быстрому оправданию в зависимости от позиции; выполнение приема «обогнуть концы».

Примечание: все упражнения выполняются на стандартной, сверхкороткой и сверхдлинной стартовой линии 2 - в зависимости от конкретной задачи тренировки, в условиях тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов.

После стартовая ситуация

Стратегия. Определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер; борьба за максимальный ход; борьба за свободу маневра; борьба за возможность продвижения в выбранную сторону дистанции.

Тактика. Выполнение разнообразных упражнений в парах и группе (4-8 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений. То же - в условиях тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов.

Лавировка

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

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

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

Тактика взаимодействия с противником - выбор позиции относительно конкретного противника; приемы выхода в позицию жесткого контроля (впереди - наветру) и в верную подветренную позицию; контроль противника из позиции жесткого контроля; контр-приемы ухода от жесткого контроля - сериями поворотов оверштаг, ложным поворотом, с использованием заходов ветра.

Огибание верхнего знака (левым бортом).

- расчет выхода на верхний знак в зависимости от распределения флота, с расчетом занять позицию, обеспечивающую чистый ветер и свободу маневра на полном курсе.

Тактика.

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

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

полном курсе.

Прохождение бакштагов и огибание знаков с полного курса на полный

Стратегия. Прогноз развития ситуации на обоих бакштагах и во время огибания знака; выбор тактического курса на первом бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге.

Тактика:

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

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

Тактика прохождения курса фордевинд

Стратегия. Прохождение фордевинда оптимальным надлежащим курсом с обеспечением внутренней позиции при подходе к нижнему знаку.

Тактика:

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

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

Тактика огибания знака с полного курса на острый.

Стратегия. Постановка и реализация задачи: добиться внутренней позиции с дальнейшей целью занять наиболее выгодную, контролирующую позицию сразу после окончания огибания знака и/или возможностью продвигаться в выгодную сторону на лавировке; прогноз действий флота.

Тактика:

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

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

Вторая (третья, финишная) лавировка

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

Тактика:

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

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

Финиш

Расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции - тактическая борьба с выходом на наружный знак линии; использование правил при финишах у судейского судна; финиши левым галсом в середине линии; "бросок" на финишную линию с приведением до левентика; финиши у наружного знака линии с выходом на финиш "из-за угла" левым галсом и использованием внутренней позиции.

Настройка спортивной яхты

Настройка современных яхт осуществляется преимущественно на воде и является необходимым видом специальной подготовки. Умение выжать из системы "яхта - вооружение" максимальные скорости основывается не только на теоретической грамотности гонщика, но в не меньшей степени и на владении им техникой управления, высоко развитых специализированных чувствах, способности к тонкой дифференциации поведения яхты в разнообразных гидро-, метео- и тактических условиях.

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

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

Практические методы настройки

Группы начальной подготовки

Индивидуальные упражнения. Практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подбории, потравливании рейка (на «Оптимисте»), выбирании и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выбирании и потравливании оттяжки гика. Смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты.

Упражнения в парах. То же - в парах с попеременным изменением настройки и сравнением полученного результата

Группы тренировочные и выше

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

Упражнения в парах. То же - в парах с попеременным изменением отдельных элементов настройки, сравнением и обсуждением полученного результата.

Теоретическая подготовка (ТП)

Теоретическая подготовка имеет целью овладение яхтсменом-гонщиком объема знаний, необходимого для практического освоения двигательных навыков и тактических приемов по управлению парусным судном в различных погодных

условиях.

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

Методический материал по специальной теоретической подготовке предназначен главным образом для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

Общая теоретическая подготовка

История парусного спорта

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

Прикладное значение парусного спорта в истории и современности.

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

Возникновение парусного спорта. Краткие сведения из истории отечественного парусного спорта. Возникновение, первые яхты, первые парусные гонки.

Олимпийское движение, возрождение Олимпийских игр современности. Участие сборной команды СССР и РФ в Олимпийских играх 1952-2016 гг. Участие российских яхтсменов в Олимпийских играх в новейшем периоде истории олимпийского движения. Родной яхт-клуб, спорт-школа, спортобщество: вехи истории, достижения, перспективы.

Система подготовки яхтсменов-разрядников. Действующая Единая Всероссийская классификация, ее особенности, требования к присвоению спортивных званий. Система классификации яхтсменов - подготовка и присвоение званий яхтенных рулевых дневного плавания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении; сердце и сосуды; дыхательная система. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма.

Физиологические основы спортивной тренировки. Влияние физических упражнений на системы организма. Совершенствование функций мышечной системы, систем дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Занятия проводятся в формах инструктажа и практического обучения спортсменов методам самоконтроля и методикам оказания первой (до врачебной) помощи.

Краткие сведения об основах спортивной тренировки

Современные подходы к теории спортивной тренировки. Дидактические принципы подготовки (индивидуализации, последовательности, постепенности, всесторонности, принцип возрастающей нагрузки, круглогодичности подготовки); принципы сознательности, систематичности, наглядности: периодизация и цикличность макро и микроциклы.

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

Формы организации тренировочного занятия. Виды тренировочных занятий; конспект занятия; ведение записей в дневнике спортсмена; методики анализа дневников.

Специальная теоретическая подготовка (СТП)

Элементы гидродинамики парусной яхты

Силы, действующие на яхту во время движения. Гидродинамическое сопротивление корпуса яхты. Виды сопротивления. Сопротивление трения, удельный вес сопротивления трения и скорость яхты, зависимость величины трения от степени шероховатости смоченной поверхности корпуса яхты, современные материалы и покрытия и сопротивление трения. Сопротивление формы. Величина трения и различные типовые формы корпуса яхты: круглошпангоутные, шарпи, типа "скоу", типа "водные сани". Волновое сопротивление. Образование волн, волны косые и поперечные; носовые и кормовые, удельный вес волнового сопротивления. Борьба с волновым сопротивлением: катамараны и тримараны, современные тенденции в конструировании корпусов яхт. Теоретические основы глиссирования, эффект серфинга (скатывания с волны). Добавочное сопротивление: влияние величины и формы киля (шверта), влияние формы руля. Влияние крена на сопротивление корпуса, динамическая остойчивость. Уменьшение вращающего момента, управляемость, маневренность яхты.

Элементы аэродинамики паруса

Возникновение аэродинамической силы на парусе. Парус как крыло и парус как сопротивление. Распределение давления на парусе. Понятия о ламинарном и турбулентных потоках Центр давления аэродинамических сил паруса. Аэродинамическое сопротивление паруса и его виды: индуктивное, сопротивление трения, сопротивление формы. Истинный и вымпельный ветры.

Действие аэродинамической силы и правильная установка паруса на острых и

полных курсах, Полнота формы паруса ("пузо"). Полнота паруса и ходовые особенности яхты в зависимости от силы ветра. Понятие о стрелке профиля паруса и влияние положения стрелки паруса. Удлиненность паруса и ее влияние на аэродинамические качества. Взаимодействие парусов; взаимодействие паруса и мачты; особенности аэродинамики спинакера; взаимодействие основных парусов и спинакера. Современные тенденции в конструировании и изготовлении гоночных парусов. Методика выбора гоночных парусов.

Теоретические основы настройки яхты

Парус и рангоут. Взаимодействие паруса и мачты; мачта и стоячий такелаж. Связка: парус-мачта-стоячий такелаж. Парус и бегучий такелаж. Основные "рычаги" управления формой паруса: оттяжка гика, грота-шкот, оттяжка передней шкаторины; работа погонных стаксель- и гика-шкотов: оттяжка галсового угла (оттяжка Каннингхэма). Влияние наклона мачты на работу паруса и возможности управления наклоном. Основные параметры настройки паруса перед выходом на воду в зависимости от силы и особенностей ветра, состояния водной поверхности, ожидаемых изменений погоды в ходе гонки. Основные способы подстройки паруса на воде, в ходе гонки. Методика настройки яхты на предельные ходовые качества при работе в парах (со спарринг-партнером).

Метеорология гоночной дистанции

Практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции. Ветер на гоночной дистанции; барический ветер, бризы, местные ветры, их взаимодействие. Облачная динамика; воздушные потоки, направление, особенности распространения на поверхности воды; влияние препятствий на направление и скорость воздушного потока. Берег и дистанция: удаленность (близость) берега. Особенности местности: гористый, плоский берег, наличие условия для образования мощных бризов и их влияние на ветровой поток на дистанции.

Ветер и яхта. Понятие о заходе и отходе ветра. Типы заходов и тактика: постоянные, нарастающие, уступающие, стохастические (беспорядочные). Методы определения изменения направления ветра; механические ветроуказатели, зрительная и тактильная ориентировка ("Чувство ветра"). Гоночный компас: его устройство, возможности: использование гоночного компаса на дистанции. Выбор тактики в зависимости от типа захода. Осциллирующие ветра, их природа и основные характеристики; выбор тактики в зависимости от периода "качания" и других особенностей осциллирующего ветра.

Течения. Влияние течения на скорость и направление движения яхты. Простейшие методы измерений течения на дистанции. Течение и ветер: вычисление результирующей и выбор тактики.

Анализ акватории гонок. Практические методы получения значимой информации о дистанции предстоящих гонок: простейшие методы фиксирования

полученных данных

Правила парусных гонок (правила расхождения)

Основные определения: на одном галсе, у знаков, в предстартовом маневрировании их использование в конкретных ситуациях на воде, применение в тактике гонок.

Основные правила расхождения (Часть 2 ППГ): правый-левый галс; наветренный-подветренный: чисто впереди - чисто позади. Возможности и ограничения яхты, имеющей право дороги.

Правила при огибании знаков и прохождении препятствий (ППГ 18). Огибание наветренного знака, огибание с полного на полный курсы, огибание подветренного знака. Прохождение финишных знаков. Права и обязанности яхт, имеющих право дороги и обязанных уступить дорогу. яхт наружной и внутренней. Особенности прохождения стартовых знаков.

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

Зрительная и звуковая сигнализация на старте/финише и в ходе гонки. Особенности применения правил с использованием флагов I, U, черного флага.

Понятия отложенной и прекращенной гонок и зрительная/звуковая сигнализация.

3.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в шесть месяцев по определенным программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, проходящих спортивную подготовку.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов. Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Основные характерные особенности биохимического контроля в ходе тренировочного сезона:

Индивидуальность - значения биохимических параметров должны находиться в пределах нормы для данной величины, однако индивидуальные различия в пределах этой нормы могут быть весьма существенными, поэтому приступая к занятиям, необходимо провести первичную диагностику и узнать исходный уровень параметров для данного спортсмена (также мониторинг на данном этапе помогает выявлять и диагностировать возможные заболевания). Необходимо отметить, что существует “закон исходного уровня” - чем выше исходный уровень биохимических показателей, тем меньшие изменения показателей в ходе тренировочного процесса можно ожидать.

Периодичность и плановость - проводить лабораторную диагностику необходимо регулярно и планомерно, оптимальным, по нашему мнению, является

контроль с периодичностью один раз в 2-3 месяца. Внеплановый биохимический контроль должен опираться на соответствующие критерии “педагогического контроля” - плохие результаты функционального тестирования (необычно высокие для данной нагрузки значения пульса и АД), регулярное невыполнение спортсменом запланированных тренировочных объёмов, признаки астенизации (раздражительность, плохой сон и аппетит, постоянное чувство усталости и недомогания)

Спортсмен приступая к занятиям, может пройти биохимический мониторинг и периодически, один раз в 2-3 месяца, повторять его планоно. По мере необходимости спортсмену проводится внеплановый мониторинг (при наличии признаков перенапряжения). В случае, если во время биохимического мониторинга наблюдается резкий выход биохимических показателей за границы референтных значений, спортсмен отстраняется от занятий спортом и направляется на консультацию к медицинским специалистам.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

Особенностью данного вида подготовки в том, что в нем используются по больше мере, средства других видов подготовки, причем задачи решаются, как правило, комплексно.

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействия должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них имеют преимущественное значение на том или ином этапе годового цикла, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям. Участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок.

На этапе начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических качеств, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе), положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе спортивной специализации акцент делается на развитие спортивного интеллекта и способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшение взаимодействия в спортивной команде, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт воспитания, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формирование специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

- в переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочного занятия также существует тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

Вводная часть – воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психологических функций.

Подготовительная часть - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Основная часть – совершенствование специализированных психических функции и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и само регуляции, повышение уровень психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления, необходима особая корректность поведения тренера.

Заключительная часть - совершенствование способности к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Общая психологическая подготовка

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

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

Саморегуляция - освоение современных простейших методик аутотренинга (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.

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

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование у яхтсмана свойств и качеств психики, позволяющих ему успешно управлять яхтой в условиях гонки и вести гонку, а также на подготовку яхтсмана по практическим методикам настройки на гонку и снятие неблагоприятных

состояний в перерыве между гонками. Формирование специализированных восприятий ("чувств") На тренировках средствами СП в сочетании с теоретическими инструктажами необходимо добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующие "чувства" яхтсмена:

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

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

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

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

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

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

Толерантность к специфическому стрессу

Выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять как объективным стресс-факторам (неблагоприятные погодные условия, противодействие противника, незнакомые дистанции - и т.п.), так и субъективным стресс-факторам (неудачный старт, "невезение" на дистанции, стартовые состояния лихорадки или апатии и т.п.).

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

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

- затруднение деятельности ведущих анализаторов: управление швертботом руки скрестно, управление швертботом вербально (словесными командами, которые

исполняет другой), управление только рулем или только шкотом; отказ от ремней откренивания (крен-талей); управление, глядя в кокпит или в корму судна; тренировки вечером или ночью, тренировки в тумане:

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

Психорегуляция в процессе гонки (серии гонок)

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

Прилагаем следующие таблицы:

- примерных планов – графиков распределения часов для этапов НП, Т, СС, ВСМ;
- Годовой план-график в часах и процентах на все этапы подготовки;
- Нормативы по общефизической и специальной подготовке по этапам подготовки.

Психологическая подготовка спортсмена-яхтсмена проводится в течение всего тренировочного процесса и отражена в вышеизложенном материале.

Медицинское наблюдение за занимающимися(спортсменами) учреждения, восстановительные мероприятия проводятся регулярно, согласно утверждённых графиков

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль саморегуляции в соревновательной обстановке.

3.7 Применение восстановительных средств.

В современном спорте проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у занимающихся приобретают первостепенное значение.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам восстановления относят в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Педагогические средства восстановления определяют режим спортсмена и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностям организмом, занимающегося правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха.

- правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (индивидуальная разминка, подбор мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления);

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;

- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;

- разработка методики физических упражнений направленной на ускорение восстановления работоспособности занимающегося;

Выбор того или иного из методов и их сочетание должно осуществляться врачом команды и тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления.

Правильное распределение нагрузки на органы и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизацию процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление. Правильный подбор упражнений и метода их использования в основной части занятий обеспечивает высокую работоспособность занимающегося, необходимый уровень эмоционального состояния, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на процессах восстановления.

Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывает на спортсмена нагрузка, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Важную роль при организации процесса тренировки играют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах, а также использование разгрузочных циклов, основная функция, которой - обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах. Считают, что за 3-7 дней до соревнований должны быть исключены из занятий большие нагрузки. Общая нагрузка в предсоревновательной неделе не должна превышать 30-40% от нагрузки обычной недели основного периода.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

Педагогические средства являются основными и предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства восстановления

Приоритетными направлениями в психологическом восстановлении служат: аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций, выработка толерантности к эмоциональному стрессу; создание благоприятного психологического климата в

команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Гигиенические средства восстановления

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания и т.д. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований в местах занятий, бытовых помещениях, инвентарем.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных яхтсменов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы.

В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определённое время;
- правильно чередовать учёбу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учётом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов.

Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10.00 до 13.00 и от 16.00 до 20.00.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и

нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15- 30 мин до выступления, восстановительный — через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в

мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - снижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газо-световые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Использование запрещенных методов и допинговых препаратов запрещено. Любое нарушение «Анти - Допинговых Правил ФИСА» предусматривает соответствующее наказание. Спортсмены и (или) другие лица несут ответственность за знание того, что представляет собой нарушение антидопинговых правил, а также субстанций и методов, включенных в запрещенный список ВАДА. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной

субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в любое другое время. Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов и преследуют следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача (таблица 16).

Таблица 16

Примерный тематический план проведения антидопинговых мероприятий со спортсменами на этапах подготовки

Тема	Этапы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Характеристика допинговых средств и методов	+	+	+	+	+	+
Всемирный антидопинговый кодекс. Общероссийские антидопинговые правила		+	+	+	+	+
Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля					+	+

Антидопинговые мероприятия могут проводиться в виде профилактических бесед, семинаров, лекций, размещения наглядной агитации, просмотра видео и фото материалов.

Рекомендуемое содержание антидопинговых мероприятий:

Характеристика допинговых средств и методов

Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи. Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Всемирный антидопинговый кодекс.

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс – универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Компоненты Всемирной антидопинговой программы:

уровень 1. Кодекс;

уровень 2. Международные стандарты;

уровень 3. Модели лучших методов организации работы.

Образовательные программы и исследования. Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Общероссийские антидопинговые правила.

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля.

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд. Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности. Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы.

Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

3.9 Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным, для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах на этапе начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия занимающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах на тренировочном этапе занимающиеся участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах на этапе спортивного совершенствования занимающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

4. Система контроля и зачетные требования

Цель контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося (спортсмена).

Контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности. Контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства.

Этапный контроль необходим для всех занимающихся (спортсменов). Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится дважды в году. Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося (спортсмена) на следующий этап многолетней подготовки.

В целях оценки подготовленности юных занимающихся (спортсменов) на очередном этапе и перевода их на более высокий уровень подготовки разработаны контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы охватывают основные виды подготовки: ОФП и СФП, теоретическую подготовку, а также специальную подготовку (выполнение разрядных норм).

Обязательное тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год спортивной подготовки, согласно утверждённому графику.

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты соревнований.

Оценка результатов выполнения нормативов проводится по системе «зачет»-«незачет». Итоговое решение о выполнении нормативов общей физической и

специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки принимается при зачете не менее 1 контрольного упражнения (теста) по каждому физическому качеству.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки представлены в таблицах 17-20 .

Таблица 17

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные
нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 18

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин.)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 30 сек.)
	Плавание 400 м (без учета времени)	Плавание 400 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 19

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные
нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки		
Скорость	Плавание 400 м (не более 8 мин. 15 сек.)	Плавание 400 м (не более 9 мин.)
Скоростно-силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 30 сек.)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 30 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)

	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 20

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные
нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного
мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки		
Скорость	Плавание 400 м (не более 7 мин. 30 с)	Плавание 400 м (не более 8 мин.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 3000 м (не более 13 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 50 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Для системы контроля и зачисления требований подготовки занимающихся (спортсменов) на этапах подготовки используются испытания, позволяющие инструментальными методами измерить те или иные характеристики, а также техническое мастерство спортсменов.

Скоростные способности (быстрота спортсменов) проявляется через совокупность способностей, включающих: быстроту двигательных реакций; скорость одиночного движения, не отягощённого внешним сопротивлением; частоту (темп) движения.

Быстрота в условиях спортивных залов оценивается с помощью реактомеров,

с точностью до 0,001 секунды (быстрота простой реакции, скорость одного движения, скорость в целостных локомоциях на дистанциях от 20-100 метров), а так же простейших регистраторов частоты движения рук или ног (теппинг-тест в течении 5-15 секунд).

Мышечная сила - сила, как способность яхтсмена противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений, может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, а также при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Различают «абсолютную» и «относительную» силы действия.

Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений, без учета массы тела человека, а относительная – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела. Для тестирования силовых способностей спортсменов разработано большое количество тестов, которые группируются в основном по трем направлениям:

1. Абсолютная (статистическая) сила основных статистических групп-использование различных вариантов динамометров (в простейшем случае кистевого и станового).

2. Динамическая сила основных мышечных групп-подтягивание, приседание с массой 70-90% от максимальной, сгибание туловища лежа на спине за 1 мин., подтягивание в висе на перекладине и т.д.

3. Скоростно-силовые способности (взрывная сила) – прыжок с места (в длину и вверх), бросок набивного мяча (массой 1-5 кг) на дальность и т.д.

Вестибулярная устойчивость-в тренировке вестибулярного аппарата яхтсмена можно посвящать и отдельные тренировочные занятия, в которых целесообразно применять упражнения, оказывающие, прежде всего преимущественное воздействие на отолитовый аппарат:

1. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками, с последующей сменой положения тела или изменением направления передвижения. Их рекомендуется проводить в виде упражнений с дополнительным заданием на внимание: бег на счет "раз"-резко остановиться, на счет "два"-подпрыгнуть и продолжать бег, на счет "три"-повернуться на 180°, на счет "четыре"-присесть.

2. Прыжки на одной и обеих ногах. Упражнение выполняют на месте и в движении-с продвижением в различных направлениях.

3. Прыжки приставными шагами лицом вперед, спиной вперед, правым и левым боком вперед.

4. Прыжки и бег с преодолением препятствий гимнастических скамеек, набивных мячей и т. п. Рекомендуется выполнять упражнения как эстафеты.

5. Бег с заданием - в прыжке достать подвешенный предмет, например баскетбольное кольцо.

6. Быстрые приседания на одной и обеих ногах или переходы из основной стойки в упор присев и обратно.

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению.

При развитии выносливости решается ряд задач, связанных с всесторонним повышением функциональных свойств организма, требующих довольно однообразной объемной работы, при которой приходится выполнять данные упражнения, несмотря на наступившее утомление. При тестировании выносливости спортсменов различают:

1. Аэробная выносливость – бег продолжительностью свыше 12 минут.

2. Динамическая выносливость-циклические или ациклические движения со скоростью 50-10% от максимальной (к примеру, длительное динамическое отклонение).

3. Статическая выносливость – основных мышечных групп при разной (50-90% от максимальной) интенсивности напряжения (к примеру, статическое отклонение в позе № 5).

Гибкость спортсменов-различают две формы проявления гибкости:

1. Активная- характеризуемая величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений, благодаря своим мышечным усилиям.

2. Пассивная- характеризуемая максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой при действии внешних сил.

Наиболее универсальная оценка уровня гибкости оценивается по результатам пяти измерений. В качестве основного метода развития гибкости применяется многократное растягивание мышц и связок.

Координационные способности - это физическое качество совершенствованию которого спортсмена необходимо уделять особое внимание.

Вся двигательная система занимающегося (спортсмена) при управлении судном (яхтой) проходит в условиях постоянного волнения моря. Качка судна заставляет занимающихся(спортсменов) действовать с упреждением на это воздействие. Кроме того, постоянно совершенствующая техника управления парусным судном также предъявляет к занимающемуся (спортсмену) повышенные требования к развитию координации движения.

В теории физического воспитания координационные способности определяют, с одной стороны, как способность быстро овладевать новыми движениями, а с другой стороны – быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановке. Основная задача тренировок, направленных на развитие координационных способностей, заключается в приобретении запаса двигательных навыков и объединения их в более сложные.

Развить координационные способности у спортсмена позволяют вспомогательные средства из других видов спорта, применяемые в наземной

подготовке. В занятиях на воде закрепляют это качество.

В практике спорта наиболее распространённым средством воспитания координационных способностей являются гимнастические упражнения, элементы акробатики, спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Для измерения координационных способностей используется громадное количество тестов.

1. Специальные координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям - в беге, в прыжках. Гимнастических и акробатических упражнениях. В баллистических упражнениях, в единоборствах или спортивно-игровых упражнениях.

2. Специфические координационные способности – ориентирование в пространстве, дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движения, статистическое и динамическое равновесие, вестибулярная устойчивость, сложная двигательная реакция, согласование (связь) движений, ритм, перестроение и приспособление, произвольное мышечное напряжение.

Для контроля за координационными способностями в условиях спортивного учреждения чаще всего применяют следующие тесты:

1) варианты челночного бега 3 x10 или 4 x10 м лицом и спиной вперед; учитывают время, а также разницу во времени выполнения этих вариантов; в первом случае оценивают абсолютный показатель координационных способностей применительно к бегу, во втором — относительный;

2) прыжки в длину с места из и.п. спиной и боком (правым, левым) к месту приземления; определяют также частное от деления длины прыжка из и.п. спиной вперед к длине прыжка из и.п. лицом вперед; чем ближе это число к единице, тем выше координационные способности применительно к прыжковым упражнениям;

3) подскоки из и.п. стоя на возвышении (например, на скамейке высотой 50 см и шириной 20 см) и на полу; вычисляют разность высот подскоков из этих и.п.;

4) три кувырка вперед из и.п. о.с. на время выполнения; определяют также точное время выполнения этого же теста с установкой сделать кувырки в два раза медленнее, учитывают допущенные при этом ошибки; для подготовленных детей, например юных акробатов, предусмотрены также три кувырка назад с подсчетом разницы во времени выполнения этих заданий;

5) метание предметов (например, теннисных мячей из и.п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность; определяют координационные способности применительно к движению предмета по баллистическим траекториям с акцентом на силу и дальность метания;

6) метание всевозможных предметов на точность попадания в цель; например, теннисного мяча в концентрические круги и другие мишени с расстояния 25–50% от максимальной дальности метания отдельно для каждой руки; определяют координационные способности применительно к метательным двигательным

действиям с установкой на меткость, а также способность к дифференцированию пространственно-силовых параметров движений;

7) бег (например, на 10 м) с изменением направления движения и обеганием трех стоек только с правой и только с левой стороны; то же, но контрольное испытание выполняется с ведением мяча только правой и только левой рукой (ногой) или ведение мяча (шайбы) клюшкой, а также учитывается разность во времени выполнения этих заданий; с помощью этих тестов оценивают координационные способности применительно к спортивно-игровой двигательной деятельности и способность к приспособлению;

8) специально разработанные подвижные игры-тесты: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Борьба за мяч» — для комплексной оценки общих координационных способностей.

Телосложение - пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Для занятий парусным нет жестких ограничений по телосложению спортсмена. В каждом классе яхт свои требования, как к весу спортсмена, росту и другим физическим параметрам.

Отдельным разделом предусматривается контроль технической подготовленности экипажа по постановке и уборке спинакера (таблица 21)

Таблица 21

Составляющие технической подготовленности яхтсменов

Факторы подготовленности	Показатели технической подготовленности
Анализ и управление пространственно-временными перемещениями судна (яхты)	Умение вести яхту на галсе с максимальной скоростью
	Умение подстраивать яхту в ходе гонки в связи с изменениями в погодных условиях
	Умение контролировать скорость и дрейф в предстартовое время
	Умение оптимально определять точку выхода на знак в ходе гонки
	Умение использовать (одноразово) «пампинг» и «учинг» при выведении яхты на глиссирование
	Умение рассчитывать расстояние, проходимое за определенное время к заданной точке
Двигательная программа	Возможность автоматизации движения яхты
	Умение изменять выполнение технических приемов, при экстремальных погодных условиях
	Умение правильно выполнять поворот фордевинд
	Умение четко ставить и убирать спинакер
	Умение выполнять повороты оверштаг без потери скорости яхты
Умение изменять выполнение технических приемов в	

	зависимости от состояния экипажа яхты
	Умение быстро ставить после бросинга и оверкиля яхту
Сохранение навыков управления парусным судном	Возможность быстро восстанавливать навыки управления яхтой после длительного перерыва

В настоящее время техническая подготовка яхтсменов изучается, контролируется и фиксируется с применением современных технологий: видеокамерами, GPS системами, компьютерной техникой. В практике широко используются испытания, позволяющие инструментальными методами измерить те или иные характеристики технического мастерства спортсмена:

1. Тест «Старт-1» - предназначен для объективной оценки мастерства спортсменов стартовать в нужной точке стартовой линии «с места» и «с хода».

2. Тест «Старт-2» - предназначен для объективной оценки умения спортсмена при активном противодействии соперника.

3. Тест «Техника маневрирования» - предназначен для объективной оценки подготовленности спортсмена в управлении судном (яхтой).

4. Тест «Петля Чумакова» - предназначен для быстрого вхождения в ритм гонки и оценки разносторонности технической подготовки спортсмена.

5. Тест «Скоростная техника» - предназначен для объективной оценки умения спортсменов поддерживать максимальную скорость судна на галсе, а так же для оценки скоростных качеств материальной части на отдельных курсах.

6. Тест «Спинакер» - предназначен для объективной оценки уровня

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать спортсменов самостоятельно ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных занятий ОФП, СФП, тренировке на воде (ТТП); проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Спортсмены групп высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных манёвров и приемов.

5. Перечень информационного обеспечения

Литературные источники:

1. Белов Г. Яхты устройство и управление. - М.: Авангард, 2006
2. Белов Г. Управление катером и яхтой. - М.: Авангард, 2006
3. Билл Гладстоун «Настройка гоночной яхты»
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М. ФиС, 2003.
5. Введение в яхтинг, А.Киричук, В.Лабусов, 2005 г.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.:, 1981
7. Григорьев Н.В. Школа яхтенного рулевого. - М.: ФиС, 1987.
8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 2001.
9. Жаров К. Волевая подготовка. - М. ФиС, 1999.
10. Ивар Дедекам. Настройка парусов и такелажа. 2007 год.
11. Ильин О.А. Стратегия и тактика в парусном спорте (матчевые гонки). - М. , ВФПС.1999.
12. Копп М.М. Курс подготовки старшин шлюпок. - М.: ДОСААФ, 1999.
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М. Терра-Спорт, 1999.
14. Лавров И.П. Парусный спорт. Учебное пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1998.
15. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. - М. Терра-Спорт, 1999.
16. Леонтьев Е.П. Школа яхтенного капитана. - М.: ФиС, 1998.
17. Маланов И.Б. Справочник по управлению яхтой. - Минск: Харвест, 2007
18. Марковой Чеслав. Теория плавания под парусами. - М.: ФиС, 2001.
19. Методика начального обучения в классах яхт «Оптимист». Парусный спорт. А.В.Деянова, ВФПС, 2013 г.
20. Программы подготовки рулевых и капитанов парусных яхт Маслов А.О.
21. Рудик П.А. Психология: Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 2004
22. Теория и методика физического воспитания: 2т.: Учебник для ИФК / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 2006.
23. Томилин К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Научно-методическое пособие в 2-х частях 2008 год.
24. Увлекательный мир парусов, В.Гловацкий, Москва, «Прогресс», 1981 г.
25. Учение о тренировке / Под ред. Д. Харре. - М.: ФиС, 1999.
26. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания. - М.: ФиС, 2001.

27. Хагерман Ф.Ц., Факькель Д.Э. Тренировки энергетических систем.,2005.
28. Чумаков А.А. Школа парусного спорта. - М.: ФиС,2006.
29. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. - М.: ФиС, 1981

Аудиовизуальные средства:

1. Видеофильм для начинающих спортсменов «Optisailg».
2. Учебные видеозаписи по тактике гонок
3. Видеофильмы с записью международных и всероссийских соревнований

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципального образования.

Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий на год представлен в таблице 22.

Таблица 22

Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий на год

№ п/п	Этап подготовки				Наименование мероприятия в	Время проведения
	НП	ТГ	ССМ	ВСМ		
1	С.конт	С.конт	С.конт		Первенство и Чемпионат спортивной школы	май
2	С.осн	С.отб	С.конт		Первенство города	июнь
3			С.конт	С.конт	Чемпионат города	июнь
	С.конт	С.конт.			Открытое первенство г. Челябинска	июнь
			С.конт	С.конт	Кубок Челябинской области	июнь, сентябрь
4		С.осн	С.отб	С.конт	Первенство Челябинской области	июль
5			С.отб	С.отб	Чемпионат Челябинской области	август
6		С.осн		С.отб	Первенство Уральского федерального округа	июль
7			С.осн	С.отб	Чемпионат Уральского федерального округа	август
8			С.осн	С.осн	Первенство России	август
9				С.осн	Чемпионат России	август