

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## ПРИКАЗ

22 июня 2023 г.

№ 249

Об учебной программе по парусному спорту

На основании абзаца второй части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить учебную программу по парусному спорту (прилагается).
2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по парусному спорту» (И.В.Бородич), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по парусному спорту в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по парусному спорту

### ВВЕДЕНИЕ

Настоящая Учебная программа по парусному спорту (далее – Программа) разработана в соответствии с Законом Республики Беларусь от 4 января 2014 г. №125-З «О физической культуре и спорте», на основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, иными нормативными правовыми актами с учетом опыта спортивно-педагогической практики подготовки спортсменов, результатов научных исследований и тенденций развития парусного спорта.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по парусному спорту, планирование спортивной подготовки и контроль за уровнем физической и специальной подготовленности спортсменов, организацию участия в спортивных соревнованиях, материально-техническое, медицинское, научно-методическое обеспечение.

В настоящей Программе используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

парусный спорт – олимпийский вид спорта, предусматривает противоборство на водной акватории двух или более членов спортивных команд (экипажей), где соревнования проводятся на судах или спортивных снарядах (например – досках), которые двигаются под действием силы ветра. Такие суда называют яхтами;

яхтсмен – спортсмен-учащийся, учащийся, систематически занимающийся парусным спортом и активно выступающий на спортивных соревнованиях, воспитывающий физические и волевые качества и совершенствующий свое техническое и гоночное мастерство;

спортивная подготовка – комплексный, планируемый процесс подготовки спортсменов-учащихся (команд спортсменов-учащихся), направленный на совершенствование их спортивного мастерства и достижение спортивных результатов, включающий физическое воспитание спортсменов-учащихся, участие в спортивных мероприятиях, а также материально-техническое, медицинское, научно-методическое и

(или) иное обеспечение;

спортивное соревнование – состязание среди спортсменов-учащихся, учащихся (команд спортсменов-учащихся, учащихся) по парусному спорту в целях определения победителей, спортивных результатов, проводимое в соответствии с правилами (регламентом) проведения спортивных соревнований по парусному спорту и положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования;

спортсмен высокого класса – спортсмен-учащийся, учащийся, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов;

тренер-преподаватель по спорту – физическое лицо, имеющее образование в сфере физической культуры и спорта или получившее допуск к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта, осуществляющее физическое воспитание спортсменов-учащихся, учащихся в процессе их спортивной подготовки, а также руководство учебно-тренировочной и (или) соревновательной работой спортсменов-учащихся, учащихся (команд спортсменов-учащихся, учащихся);

учебно-тренировочный процесс – способ осуществления спортивной подготовки посредством групповых учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, занятий по индивидуальным планам, восстановительных, профилактических, оздоровительных мероприятий, медицинских осмотров и иных обследований, тестирования, инструкторской и судейской практики, участия в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных занятий в период спортивно-оздоровительного лагеря;

спортивный резерв – физические лица, проходящие спортивную подготовку по избранному виду спорта и претендующие на включение в национальную и сборные команды Республики Беларусь по парусному спорту;

физическая подготовка – процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека;

физическая подготовленность – совокупность количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств;

спортивные мероприятия – спортивные соревнования и подготовка к ним, в том числе учебно-тренировочные сборы, конференции, конгрессы, совещания, семинары, доставка спортивного оборудования и инвентаря, мероприятия по устройству и оборудованию мест проведения спортивных соревнований, иные мероприятия, необходимые для спортивной

подготовки спортсменов-учащихся, учащихся (команд спортсменов-учащихся, учащихся), проведения спортивных мероприятий;

официальные спортивные мероприятия – спортивные мероприятия:

– международного и (или) республиканского уровней, включенные в республиканский календарный план проведения спортивных мероприятий, утверждаемого Министерством спорта и туризма,

– областного (г.Минска) уровня, включенные в местные календарные планы проведения спортивных мероприятий, утверждаемые облисполкомами (Минским горисполкомом);

– районного (городского, за исключением г.Минска) уровня, включенные в местные календарные планы проведения спортивных мероприятий, утверждаемые районными (городскими, за исключением г. Минска) исполнительными комитетами;

спортивные разряды и звания по парусному спорту – присваиваются спортсменам-учащимся, учащимся, выполнившим установленные нормы и требования на спортивных мероприятиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой спортивной классификацией (далее – ЕСК).

Программа состоит из теоретического и практического разделов, последовательно расположенных по этапам спортивной подготовки: группы начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочные группы (далее – УТ), группы спортивного совершенствования (далее – СПС), группы высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ), в сборных (молодежных, юниорских, юношеских) командах Республики Беларусь по парусному спорту центрах олимпийской подготовки (далее – сборные команды), осуществляющих подготовку к официальным молодежным, юниорским, юношеским международным спортивным соревнованиям, позволяет тренерам-преподавателям по парусному спорту, специалистам организации, тренерам-преподавателям по парусному спорту сборных команд выработать комплексный подход к построению учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки спортсменов в парусном спорте – от подготовки спортивного резерва до спортсменов высокого класса: в специализированных учебно-спортивных учреждениях – спортсменов-учащихся, в училищах олимпийского резерва – учащихся, в сборных командах – спортсменов сборных команд (далее, если не установлено иное, – спортсмен).

Программа определяет комплекс параметров многолетней спортивной подготовки спортсменов от начального этапа до этапа высшего спортивного мастерства, предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортсменов

высокого класса, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программой устанавливаются следующие основные методические положения в подготовке спортивного резерва:

обязательность преемственности задач, средств и методов спортивной подготовки спортсменов;

неуклонность возрастания объема нагрузок общей и специальной физической подготовки, соотношение которых постепенно изменяется – увеличивается доля объема специальной физической подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки с соответствующим уменьшением до оптимальных (рекомендуемых Программой) объемов доли общей физической подготовки;

обязательность соблюдения принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов.

В Программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки спортсменов, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определен объём учебно-тренировочного процесса по годам подготовки, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов, излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам спортивной подготовки, примерные формы воспитательной работы, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности и оценки состояния здоровья, медицинскому сопровождению, антидопинговому обеспечению, проведению восстановления, обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, в том числе на воде.

Парусный спорт является универсальным средством физического воспитания и располагает уникальными возможностями развития двигательных способностей и укрепления здоровья людей всех возрастных групп и различного уровня подготовленности. Высокий оздоровительный эффект учебно-тренировочных занятий связан с особенностями их проведения и направленностью физической нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на свежем воздухе, в наиболее живописных местах, что создает положительный эмоциональный фон, условия для снятия стресса, напряжения центральной нервной системы и способствует повышению умственной и физической работоспособности.

Парусный спорт позитивно влияет на психическое состояние спортсменов, снижая тревожность и агрессивность. Помимо олимпийских классов судов, парусный спорт располагает широким спектром доступных

зрелищных дисциплин, привлекательных для детей и подростков. Малые яхты класса «Оптимист», «Кадет», «Лазер» и др. доступны для широкого круга любителей парусного спорта, в том числе детей и подростков.

Принимая во внимание климатические условия Республики Беларусь, как правило, зимний период посвящается занятиям по физической подготовке, теории, ремонту материальной части. В летний период главное внимание уделяется учебно-тренировочным занятиям на воде, участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Парусный спорт, как вид спорта, включен в программу летних Олимпийских игр в следующих классах: Лазер (мужчины), Лазер-Радиал (женщины), 470 (смешанный экипаж), IQFoil (мужчины и женщины), Насга-17 (смешанный экипаж), 49-er (мужчины), 49 FX (женщины), кайтбординг .

В Беларуси в настоящее время развиваются следующие олимпийские классы: Лазер (мужчины), Лазер-Радиал (женщины), 470 (смешанный экипаж), IQFoil (мужчины и женщины), а также международные классы: Лазер-Радиал, Лазер-4.7, 420, Кадет, Парусная доска (рэйсборд), Оптимист.

В парусном спорте официальные республиканские спортивные соревнования проводятся в следующих возрастных категориях:

«юноши, девушки» – для спортсменов, которым в текущем календарном году исполняется 15 лет, и младше;

«юниоры, юниорки» – для спортсменов, которым в текущем календарном году исполняется 19 лет и младше;

«молодежь» – для спортсменов, которым в текущем календарном году исполняется 23 года, и младше;

«мужчины, женщины» – спортсмены предельным возрастом участия не ограничены (минимальный возраст спортсменов 14 лет).

Специфика организации учебно-тренировочного процесса в парусном спорте заключается в сочетании различных видов спортивной подготовки: теоретической, физической, технико-тактической, работой с материальной частью, психологической, воспитательной.

## РАЗДЕЛ I

### НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### ГЛАВА 1

#### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ

## § 1. Основные принципы спортивной подготовки

Процесс многолетней подготовки спортсменов направлен на формирование физических и морально-волевых качеств необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Планирование и проведение учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе принципов.

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

**Принцип доступности.** На каждом этапе подготовки требования (нагрузка, контрольные задания) должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена. Принцип доступности включает требования постепенности и нарастания нагрузок. Учебно-тренировочная нагрузка должна не только соответствовать возможностям спортсмена, но и постоянно нарастать. В свою очередь рост учебно-тренировочных нагрузок должен соответствовать возможностям спортсмена. К одинаковым учебно-тренировочным нагрузкам организм спортсмена быстро адаптируется, рост тренированности прекращается, а из-за монотонности и снижения мотивации уровень подготовки и результат могут снижаться. С другой стороны, неоправданно резкое повышение нагрузок, сверхвысокие, невыполняемые нагрузки и контрольные задания могут привести к загрузлению или к утрате приобретенных навыков и качеств, отказу от учебно-тренировочных занятий, 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 учебно-тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объему учебно-тренировочных нагрузок – существенная черта современного учебно-тренировочного процесса. Обоснованное перспективное и текущее планирование предусматривает чередование различных этапов и циклов, направленных в зависимости от решаемых задач на рост общего уровня

тренированности, на совершенствование отдельных сторон готовности спортсмена, на подведение спортсмена к пику спортивной формы к началу главных спортивных соревнований.

Принцип рационального чередования учебно-тренировочных нагрузок и отдыха. Учебно-тренировочный процесс только тогда дает положительный результат, когда тренер-преподаватель по спорту планирует не только учебно-тренировочные нагрузки, но и постоянно контролирует состояние спортсмена, уделяет равное внимание восстановлению его организма и психики.

## § 2. Комплекс параметров многолетней спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при тщательном учете возрастных особенностей развития спортсмена, уровня его подготовленности, специфики парусного спорта, особенностей развития физических качеств, правильного формирования двигательных навыков и умений. Развитие различных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. В юношеском возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств. Педагогическое воздействие на развитие физических качеств спортсменов способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития. Необходимо использовать избирательно-направленные нагрузки в сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей и физических качеств спортсменов. Чувствительные фазы развития двигательных функций представлены в таблице 1 приложения 1.

В верхней строке представлены чувствительные фазы развития двигательной функции у мальчиков, в нижней – у девочек. Учет этих данных позволит тренеру-преподавателю по спорту свести к минимуму задержки в развитии того или иного физического качества.

Примерный учебный план многолетней спортивной подготовки представлен в таблице 2 приложения 1.

## § 3. Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса

В соответствии с Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением



Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48, по наполняемости учебных групп парусный спорт относится к 1-ой группе видов спорта.

Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на достижение индивидуальных и командных высоких спортивных результатов в спорте высших достижений и организуется в пределах установленных Программой параметров:

продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для занятий парусным спортом, требования к количественному и качественному составу учебных групп;

соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;

оптимальный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели этой деятельности;

объемы учебно-тренировочного процесса;

медицинские и возрастные требования к спортсменам;

предельные учебно-тренировочные нагрузки;

требования к физкультурно-спортивным сооружениям (базам), экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий формируются в соответствии с Программой и могут корректироваться с учетом авторских методик спортивной подготовки в рамках научно-обоснованных положений, а также с учетом конкретных условий деятельности организаций, имеющимися спортивными базами. При этом, на каждом этапе должны быть реализованы общие требования к спортивной подготовке:

направленность спортивной подготовки на максимально возможные (высшие) достижения путем использования наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапного усложнения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, питания, отдыха и восстановления;

прогнозирование спортивного результата и его составляющих, моделирование основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, специальной, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление учебных планов спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки спортсмена с учетом его

пола, возраста, функционального состояния, уровня спортивного мастерства;

единство физической и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность круглогодичного процесса спортивной подготовки;

возрастание физических нагрузок в процессе подготовки спортсмена в зависимости от этапа спортивной подготовки, возраста и уровня спортивного мастерства;

взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности путем формирования календарного плана проведения спортивных мероприятий соответствующего уровня;

системность контроля выполнения спортсменом нормативных требований к уровню подготовленности.

К прохождению спортивной подготовки по парусному спорту допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию парусным спортом, согласно приложению к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта».

#### § 4. Цели и задачи каждого этапа спортивной подготовки

1-й этап – отбора и начальной подготовки.

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию занимающихся; разносторонняя физическая подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; развитие координации; ознакомление с материальной частью, основами ее настройки и эксплуатации, обучение основам техники управления парусной яхтой; оценка двигательного таланта и быстроты обучаемости технике управления парусной яхтой; обучение плаванию; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям парусным спортом, навыков гигиены и самоконтроля; приобретение опыта участия в квалификационных соревнованиях. Минимальный возраст для занятия парусным спортом – 8 лет.

2-й этап – специализированной подготовки.

Имеет два периода – начальной и углубленной специализации.

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств спортсмена; освоение и совершенствование основных приемов управления яхтой в различных условиях; воспитание волевых качеств, освоение правил

оказания помощи терпящим бедствие на воде, приобретение опыта участия в соревнованиях.

Задачи периода углубленной специализации: развитие специальных физических качеств спортсмена на фоне повышения общей физической подготовленности; совершенствование техники и тактики управления парусной яхтой; увеличение соревновательной практики.

3-й этап – высшего спортивного мастерства.

Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; совершенствование навыков управления яхтой в любых погодных условиях; обеспечение стабильности роста спортивных результатов; овладение знаниями и умением управления развитием своего спортивного мастерства в годичном цикле, в том числе при подведении к спортивным соревнованиям.

## § 5. Организация и объем учебно-тренировочной работы

Порядок приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов в специализированных учебно-спортивных учреждениях утвержден постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 № 2, порядок приема и обучения в училища олимпийского резерва – постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 июля 2014 г. № 21/100.

Прием в специализированные учебно-спортивные учреждения, в том числе спортсменов, ранее проходивших спортивную подготовку в иных организациях физической культуры и спорта, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию парусным спортом и способных с учетом возрастных особенностей к освоению учебной программы по парусному спорту, осуществляется на основании конкурсного отбора.

Единым критерием для перевода спортсмена по этапам (годам) спортивной подготовки по всем этапам спортивной подготовки (кроме этапа ВСМ) является выполнение контрольно-переводных нормативов (далее – КПН).

Дополнительными критериями перевода яхтсменов являются:

на УТ этап – положительная динамика роста спортивных результатов\* по годам спортивной подготовки, выполнение спортивных разрядов Единой спортивной классификации Республики Беларусь;

на этап СПС – выполнение в год перевода или год, предшествующий переводу, норм и требований спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по парусному спорту и при условии положительной динамики роста спортивных результатов;

на этап ВСМ – выполнение в год перевода или год, предшествующий переводу, норм и требований спортивного звания не ниже звания «Мастер спорта Республики Беларусь» и, как правило, включение в состав национальной и сборной команды Республики Беларусь по парусному спорту, участие в международных соревнованиях.

\* Под понятием «положительная динамика роста спортивных результатов» понимается выполнение хотя бы одного из условий: выступление в соревнованиях более высокого ранга; занятие на соревнованиях более высокого места в своей возрастной категории; иное.

Объем выполнения учебной нагрузки и наполняемость учебных групп установлен Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается график проведения занятий по этапам (группам) подготовки. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в учреждениях общего среднего и среднего специального образования.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов следующей продолжительности:

на этапе НП до 2 академических часов;

на УТ этапе (этапе спортивной специализации) до 3 академических часов;

на этапе СПС до 4 академических часов;

на этапе ВСМ до 5 академических часов;

при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Учитывая специфику вида спорта допускается увеличение продолжительности одного учебно-тренировочного занятия на всех этапах на 1 час без увеличения доли общей и специальной физической подготовки (теоретическая подготовка, работа с материальной частью, восстановительные мероприятия и т.д.)

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом предлагается соблюдать перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- соблюдаются меры безопасного проведения учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными объемами, годовыми учебными планами и иными требованиями Программы.

Объем учебно-тренировочного процесса для групп ВСМ и СПС рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий, занятия проводятся, как правило, два раза в день (при возможности обеспечения спортивными сооружениями не менее десяти раз в неделю). Для УТ и НП объем учебно-тренировочного процесса рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в организации и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и спортивной подготовки по индивидуальным заданиям.

В процессе учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, спортивных соревнований, в свободное время тренером-преподавателем по спорту проводится воспитательная работа со спортсменами по плану.

Учебный год в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва начинается 1 сентября, в учреждении «Республиканский центре олимпийской подготовки по парусному спорту» – с 1 января.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- занятия по индивидуальным планам;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медицинские осмотры и иные обследования;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тестирования;
- инструкторская и судейская практика.

В настоящей программе приведены примерный план распределения объема теоретического и практического материалов подготовки для

учебных групп каждого этапа, значение которых состоит в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса.

Учет учебной работы осуществляется повседневно. Каждому яхтсмену рекомендуется вести индивидуальный дневник, по которому тренер-преподаватель оценивает, если необходимо корректирует, объемы учебно-тренировочных нагрузок.

#### § 6. Средства и методы подготовки, оценка готовности, контрольно-переводные нормативы

В таком сложно-техническом виде спортивной деятельности, каким является парусный спорт, высокий спортивный результат обеспечивается эффективным функционированием системы «человек-экипаж-яхта». Поскольку «человеческий фактор» может проявиться в гонке только посредством «яхты», материальная часть – ее качество, настройка, умение подготовить лодку и «выжать» из нее максимальные скорости – всегда остается важнейшим фактором успеха. Тем не менее, многолетние наблюдения свидетельствуют о постоянном росте удельного веса «человеческого фактора» в достижении победы.

Тренеры, планируя подготовку яхтсмена, исходят из понимания того, что уровень тренированности, спортивная форма есть результат всесторонней и системной спортивной подготовки.

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

К числу основных видов или сторон подготовки в парусном спорте относятся:

- 1) физическая подготовка (общая и специальная);
- 2) специальная подготовка (практические занятия на воде), включающая:
  - техническую подготовку;
  - тактическую подготовку;
  - подготовку и настройку яхты;
- 3) теоретическая подготовка;
- 4) психологическая подготовка;
- 5) работа с материальной частью.

В своей практической работе тренер-преподаватель по спорту использует все богатство средств и методов воздействия на организм и личность яхтсмена. Грамотное планирование, сочетание разнообразных

учебно-тренировочных методов, умелое педагогическое взаимодействие со спортсменом, использование современных технических средств, индивидуализированный подход к его личности должны работать на общую цель – постоянный рост уровня подготовленности спортсмена.

Существенное значение для обеспечения системности подготовки имеет взаимосвязь средств и методов спортивной подготовки. Например, использование в рациональном сочетании средств специальной подготовки для наращивания специальных физических качеств и использование средств общей физической подготовки для формирования основных физических качеств спортсмена.

Конечным мерилom готовности спортсмена в парусном спорте является спортивный результат, показанный им на официальных спортивных соревнованиях. Таким результатом может являться не только первое место. Под спортивным 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 процентов лучших не менее, чем в половине от числа проведенных гонок, удержание конкретного противника и т.д.).

Для оценки уровня тренированности спортсмена по отдельным видам подготовки используются контрольно-переводные испытания и нормативные оценки результатов в них, которые приведены в таблицах 3 – 6 приложения 1, а также выполнение требований спортивной квалификации.

Контрольно-переводные нормативы разработаны для решения задач педагогического контроля в управлении процессом многолетней спортивной подготовки.

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется в сроки, предусмотренные учебными планами групп подготовки. Рекомендуется прием этих нормативов проводить два раза в год в форме спортивного соревнования, с последующим объявлением результатов и награждением лучших.

Контрольно-переводные нормативы считаются выполненными, если средний балл по комплексу 8 тестов без учета одного худшего составляет не менее 3. Начиная с этапа УТ 4 года подготовки норматив по специальной физической подготовке обязательно считается в средний балл (не учитывается один худший норматив по общей физической подготовке).

Выполнение контрольно-переводных нормативов является критерием для перевода на следующий этап (год) подготовки.

Методика тестирования общей и специальной физической подготовленности представлена в приложениях 2 и 3.

## РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

Для групп НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, он планируется, как единый подготовительный период.

Организация спортивной подготовки на занятии должна предусматривать объединение в отдельные группы равных по возможностям спортсменов, а основным методом проведения занятия должен быть игровой метод.

#### § 1. Задачи спортивной подготовки в группах НП

Основными задачами этапа НП являются:

укрепление здоровья;

всестороннее физическое развитие;

закаливание организма;

обучение технике управления яхтой;

формирование интереса к занятиям парусным спортом;

участие в спортивных соревнованиях.

Планирование учебно-тренировочного процесса связано с распределением программного материала по этапам годичного цикла, детализация планирования – по недельным циклам, как основным структурным блокам.

#### § 2. Требования к отбору и комплектованию групп НП

На первых занятиях в группах НП 1 года подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке, которые используются тренером-преподавателем по спорту, как оценка исходного уровня подготовленности. На второй и третий годы начального этапа спортивной подготовки спортсмены переводятся после выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Условием перевода спортсменов на учебно-тренировочный этап является выполнение ими контрольно-переводных нормативов,



соответствующих их возрасту согласно таблицам 3 – 6 приложения 1. При этом, следует ориентироваться, в первую очередь, на тех спортсменов, которые существенно улучшают свои предыдущие показатели, набирая, при этом, 3 балла и более.

### § 3. Годовой учебный план

Объем запланированной учебной работы по теоретическому и практическому разделам Программы для групп НП установлены согласно таблицам 7 и 8 приложения 1. В процентном соотношении годовые объемы общей и специальной физической подготовки составляют 59:41 на 1 году спортивной подготовки и 58:42 на 2 и 3 годах спортивной подготовки. Основное внимание уделяется развитию базовых физических качеств посредством использования общеразвивающих упражнений, бега, плавания, подвижных игр.

### § 4. Теоретическая спортивная подготовка

Длительность теоретической подготовки в учебном занятии может составлять от 10 до 45 минут.

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп НП представлен в главе 7.

### § 5. Практическая спортивная подготовка

1 год спортивной подготовки (спортсмены в возрасте 8 лет и старше)

Общеподготовительный этап. Основная цель: формирование у спортсменов желания, мотивации заниматься парусным спортом, достижение общего укрепления организма и хорошего уровня развития базовых спортивных качеств.

Основные задачи: комплектование учебных групп, овладение основами техники управления яхтой, получение знаний в соответствии с программным материалом плана теоретической подготовки, гармоничное физическое развитие, повышение уровня функциональной подготовки, формирование уровня мотивации к занятиям, ознакомление с правилами безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правилами поведения на воде и эксплуатации материальной части.

Содержание работы: набор спортсменов, просмотр, обучение и прием контрольно-переводных нормативов, предварительный отбор, медицинский осмотр. Изучение общеразвивающих упражнений с собственным весом, направленных на развитие всех групп мышц, контроль правильного

технического исполнения всех разучиваемых движений. Изучение техники управления яхтой, основ теории парусного спорта и эксплуатации материальной части. Общая физическая подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов.

Специально-подготовительный этап. Основная цель: завершение первоначальной подготовки, создание предпосылок для эффективной работы в группе 2 года подготовки.

Основная задача: первичный отбор спортсменов, обучение и прием контрольно-переводных нормативов, овладение основами техники управления яхтой, получение знаний в соответствии с программным материалом плана теоретической подготовки, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию и повышению уровня общей функциональной подготовки, соблюдение правил безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил поведения на воде.

Содержание работы: широкое изучение техники управления яхтой в целом и ее элементов. Изучение приемов управления яхтой и сохранение равновесия, физическая и плавательная подготовка. Участие в спортивных соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов.

2 и 3 годы спортивной подготовки (спортсмены в возрасте 9 лет и старше)

Общеподготовительный этап. Основная цель: создание предпосылок для завершения начальной подготовки на воде (взаимодействие с ветром, яхтой и водой).

Основные задачи: доукомплектование групп, дальнейшее изучение техники управления яхтой, развитие общей выносливости, формирование мышечного корсета, повышение уровня функциональной и общефизической подготовки, теоретическая подготовка, соблюдение правил безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил поведения на воде.

Содержание работы: определение границ и особенностей района плавания. Определение направления ветра по ветроуказателям, тактильным ощущениям. Изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания. Правила установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты. Изучение упражнений с отягощениями, контроль их правильного технического исполнения. Участие в спортивных соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов.

Специально-подготовительный этап. Основная цель: успешное завершение первоначальной подготовки, создание предпосылок для учебно-тренировочного процесса.

Основные задачи: завершение овладения основами техники управления яхтой, содействие формированию специфических комплексов ощущений

(чувство ветра, яхты, воды и т.п.), повышение уровня общей физической подготовки, специальной выносливости, соблюдение правил безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил поведения на воде.

Содержание работы: управление яхтой с разной скоростью ветра, изучение и закрепление техники выполнения поворотов и огибания знаков, овладение техникой старта. Специальные упражнения для совершенствования техники управления яхтой. Участие в спортивных соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов.

### ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УТ ГРУППАХ

В УТ группах 1 – 3 годов спортивной подготовки спортсмены (с 10 лет) проходят этап начальной специализации, 4 – 7 годов спортивной подготовки (с 13 лет) проходят этап углубленной специализации.

Во время спортивной подготовки в группах УТ закладываются основы эффективной соревновательной деятельности. Значительно увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако, ее средства сужаются, что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование основ техники управления яхтой и овладение тактикой вида спорта, теоретическая подготовка.

#### § 1. Задачи спортивной подготовки в УТ

Основными задачами УТ групп являются:  
дальнейшее повышение уровня разностороннего физического развития;  
совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;  
совершенствование техники;  
изучение тактики;  
приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;  
выполнение юношеских и спортивных разрядов и кандидата в мастера спорта по парусному спорту;  
соблюдение правил безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил поведения на воде.

#### § 2. Требования к отбору и комплектованию УТ групп

Требования к комплектованию – спортсмены в возрасте от 10 лет (старше 10 лет, при зачислении в группу НП в более взрослом возрасте),

пригодные к дальнейшему совершенствованию в парусном спорте и имеющие достаточный уровень здоровья и физического развития.

Отбор спортсменов и перевод их в группы по годам спортивной подготовки УТ этапа, а также перевод на этап СПС производится с учетом:

результатов выполнения контрольно-переводных нормативов согласно таблицам 3 – 6 приложения 1;

для УТ групп 2 года подготовки и выше – наличия юношеского спортивного разряда и выше;

для перевода на этап СПС – выполнения требований по спортивной подготовке кандидата в мастера спорта;

владения техникой управления яхтой в различных погодных условиях; уровня развития общих физических качеств.

### § 3. Годовой учебный план

Годовой учебный план предусматривает постепенное увеличение доли нагрузок специальной физической подготовки. В процентном соотношении годовые объемы общей и специальной физической подготовки изменяются от 52,6:47,4 на 1 году подготовки и до 48,9:51,1 в УТ группах 3 года подготовки (в УТ группах 4 – 7 годов сохраняется соотношение 3 года). В таблицах 9 – 12 приложения 1 приведены примерные объемы распределения учебных часов по годам спортивной подготовки в УТ группах.

### § 4. Теоретическая спортивная подготовка

Теоретическая спортивная подготовка в УТ группах приобретает большое прикладное значение в связи с необходимостью формирования у спортсменов осознанного отношения к выполняемым учебно-тренировочным заданиям. На первом году спортивной подготовки в УТ группах наибольшее внимание должно уделяться методике обучения технике, а на последующих – методике развития отдельных физических качеств и общих основ планирования.

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп УТ представлен в главе 7.

### § 5. Практическая спортивная подготовка

Переходный период

Основная цель: создание благоприятных предпосылок для освоения новых объемов учебно-тренировочного процесса в последующих периодах годичного цикла (подготовительный, соревновательный).

Основные задачи: восстановление работоспособности перед новым циклом спортивной подготовки, профилактика заболеваний и травматизма.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств общей и специальной физической подготовки.

#### Подготовительный период

Основная цель: формирование положительной мотивации к занятиям парусным спортом, воспитание необходимых морально-волевых качеств и создание предпосылок к комплексному развитию физических качеств.

Основные задачи: расширение диапазона двигательных навыков и овладение техникой управления яхтой и тактикой ведения гонки, повышение уровня общефизической и специальной подготовки, теоретическая и тактическая подготовка.

Содержание работы: изучение элементов техники управления яхтой, выполнение специальных упражнений на тренажерах. Общая физическая подготовка с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами, лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольно-переводных нормативов. Участие в спортивных соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Изучение правил спортивных соревнований, инструкторская и судейская практика.

#### Соревновательный период

Основная цель: содействовать расширению диапазона двигательных навыков, повысить эффективность взаимодействия спортсмена с ветром, яхтой и водой, закрепить специфические ощущения – чувство ветра, чувство яхты. Выполнить планируемые спортивные нормативы, создать предпосылки для дальнейшего спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, техническая подготовка к участию в классификационных и других спортивных соревнованиях, выявление одаренных спортсменов.

Содержание работы: изучение элементов техники управления яхтой в обычных и усложненных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, прохождение дистанции с использованием различных методов спортивной подготовки, специальные упражнения в яхте для развития силы, быстроты, выносливости.

## ГЛАВА 4

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПС

В группах СПС спортсмены проходят этап углубленной специализации. Значительно увеличивается объем средств специальной физической подготовки – до 60 процентов от общего объема. Спортсмены участвуют в спортивных соревнованиях в выбранном классе яхт. Формируется устойчивый навык тактики прохождения дистанции.

### § 1. Задачи спортивной подготовки в группах СПС

Основными задачами групп СПС являются:  
повышение уровня специальной подготовленности,  
совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;  
совершенствование техники управления яхтой;  
изучение тактики;  
получение практических навыков судейства спортивных соревнований и получение судейской категории «судья по спорту»;  
приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;  
подтверждение спортивного разряда кандидата в мастера спорта и выполнение разрядных норм и требований спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь»;  
соблюдение правил безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил поведения на воде.

### § 2. Требования к отбору и комплектованию групп СПС

Требования к комплектованию – перспективные спортсмены в возрасте 14 лет и старше, имеющие достаточный уровень функциональной, технической и физической подготовленности.

Отбор спортсменов и перевод их в группы по годам спортивной подготовки производится с учетом следующих критериев:

результатов выполнения контрольно-переводных нормативов, установленных в таблицах 3 – 6 приложения 1.

Техническая подготовленность спортсменов должна отвечать требованиям стабильности и вариативности двигательного навыка.

Перевод в группы высшего спортивного мастерства осуществляется при присвоении спортсмену спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь» и выполнении требований по спортивной подготовке.

### § 3. Годовой учебный план

Годовой учебный план для групп СПС предусматривает увеличение количества применяемых в подготовке средств специальной физической подготовки. В процентном соотношении доля годовых объемов общей и специальной физической подготовки составляет 48:52, с незначительным увеличением объема специальной физической подготовки на 2 и последующих годах подготовки. Такой объем работы может быть выполнен только при условии применения специальных тренажерных устройств и раннего выхода на воду (март-апрель) в подготовительном периоде. В таблицах 13 – 15 приложения 1 приведены примерные объемы распределения учебных часов по годам спортивной подготовки в группах СПС.

#### § 4. Теоретическая спортивная подготовка

Содержание теоретической спортивной подготовки в группах СПС связано с формированием знаний о значении отдельных сторон подготовки спортсменов и методов контроля за их уровнем развития. Примерный тематический план теоретической подготовки для групп СПС представлен в главе 7.

#### § 5. Практическая спортивная подготовка

Практическая спортивная подготовка спортсменов на этапе углубленной спортивной специализации отличается от предыдущих этапов большей нацеленностью на спортивный результат. Большинство используемых учебно-тренировочных воздействий жестко связано с планируемым уровнем развития физических качеств и существующими модельными характеристиками высококвалифицированных спортсменов.

##### Переходный период

Основная цель: создание благоприятных предпосылок для спортивной подготовки в подготовительном периоде.

Основные задачи: активный отдых, профилактика заболеваний, лечение травм.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху, прохождение медицинского осмотра, лечение, использование средств общей и специальной физической подготовки, реабилитация, восстановительные мероприятия.

##### Подготовительный период

Основная цель: формирование устойчивого уровня развития основных физических качеств для достижения более высокого уровня на спортивных соревнованиях в следующем соревновательном периоде.

Основные задачи: совершенствование элементов индивидуальной техники управления яхтой, повышение уровня общей физической подготовки, развитие общей и специальной выносливости, общей и специальной силы и силовой выносливости. Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов.

Содержание работы: совершенствование техники управления яхтой на специальных тренажерах, на открытой воде с применением различных методов и специальных упражнений. Специальные упражнения физической подготовки. Работа на тренажерах. Участие в спортивных соревнованиях.

#### Соревновательный период

Основная цель: с учетом достигнутого уровня развития физических качеств в подготовительном периоде достичь максимальной эффективности взаимодействия спортсмена с ветром, яхтой, водой. Выполнение требований по спортивной подготовке. Создание предпосылок для дальнейшего роста индивидуальных результатов.

Основные задачи: совершенствование техники управления яхтой, выбор тактики ведения гонки, повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей, тактическая, психологическая подготовка, подготовка к участию в главных и других спортивных соревнованиях.

Содержание работы: управление яхтой с использованием всех методов подготовки, специальные упражнения на суше. Участие в спортивных соревнованиях.

## ГЛАВА 5

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

Процесс спортивной подготовки в группах ВСМ нацелен на достижение спортсменами максимально возможного для них спортивного результата. Подбор средств и методов спортивной подготовки должен учитывать индивидуальные возможности спортсменов и планируемый уровень спортивных результатов.

#### § 1. Задачи спортивной подготовки в группах ВСМ

Основными задачами групп ВСМ являются:  
 достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности;  
 индивидуализация техники управления яхтой;



реализация оптимальных тактических вариантов на спортивных соревнованиях;

участие в ответственных международных спортивных соревнованиях;

выполнение функций помощника тренера-преподавателя по спорту;

выполнение разрядных норм и требований спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса», подтверждение спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь»;

соблюдение правил безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил поведения на воде.

## § 2. Требования к отбору и комплектованию в группах ВСМ

В группах ВСМ проходят спортивную подготовку спортсмены, демонстрирующие стабильные спортивные результаты, имеющие устойчивую психологическую подготовленность. Отбор и комплектование производится с учетом показанного в предыдущий год спортивного результата.

Спортивная подготовка на этапе ВСМ осуществляется при условии подтверждения спортсменом не реже одного раза в два учебных года норм и требований, выполнение которых в соответствии с Единой спортивной классификацией Республики Беларусь необходимо для подтверждения спортивного звания не ниже звания «Мастер спорта Республики Беларусь» по парусному спорту, и включенные в состав национальной и сборных команд Республики Беларусь по парусному спорту.

Сдача тестов по общей и специальной физической подготовке в качестве контрольно-переводных нормативов не применяется. Тестирование проводится, как правило, в целях оценки уровня развития каждого физического качества отдельного спортсмена в целях индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Уровень технической подготовленности должен отвечать требованиям эффективности и экономичности двигательного навыка.

## § 3. Годовой учебный план для групп высшего ВСМ

Учебный план предполагает значительное увеличение объема применяемых в подготовке средств специальной физической подготовки спортсменов до 1664 часов в год. В процентном соотношении годовые объемы общей и специальной физической подготовки изменяются от 46,2:53,8 в группах с учебной нагрузкой 30 академических часов в неделю и до 43,3:56,6 в группах с учебной нагрузкой 32 часа в неделю. Для выполнения данного объема специальной работы необходимо проводить в течение 8 – 10

месяцев учебно-тренировочные занятия на воде. В таблицах 16, 17 приложения 1 приведены примерные объемы распределения учебных часов по годам спортивной подготовки в группах ВСМ.

#### § 4. Теоретическая спортивная подготовка

Теоретическая спортивная подготовка в группах ВСМ предусматривает изучение вопросов эффективного планирования, прогнозирования и управления спортивной подготовкой спортсменов высокого класса. Обобщается опыт подготовки отечественных и зарубежных спортсменов, проводится анализ протоколов крупнейших спортивных соревнований, выявляют пути дальнейшего совершенствования всей системы подготовки спортсменов.

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп ВСМ представлен в главе 7.

#### § 5. Практическая спортивная подготовка

##### Переходный период

Переходный период у спортсменов в группах ВСМ начинается сразу после завершения главного соревнования предыдущего сезона.

Основная цель: обеспечить постепенное снижение учебно-тренировочных воздействий, в связи с необходимостью завершения волнообразного процесса формирования спортивной формы в третьей завершающей фазе временной ее утраты.

Основные задачи: активный отдых, профилактика заболеваний, лечение.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху, медицинские осмотры, лечение, использование средств общей и специальной физической подготовки, восстановительные мероприятия.

##### Подготовительный период

Подготовительный период с учетом фаз формирования спортивной формы может иметь два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

Цель общеподготовительного этапа: постепенное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок общей и специальной направленности до уровня 70 – 80 процентов от максимального для данного годичного цикла.

Основные задачи: формирование устойчивых адаптационных возможностей организма выполнять около предельные недельные объемы учебно-тренировочных нагрузок.

Содержание работы: соблюдая необходимое процентное соотношение учебно-тренировочных нагрузок различной направленности использовать все многообразие учебно-тренировочных средств общей и специальной подготовки.

Цель специально-подготовительного этапа – последовательное увеличение объема выполняемых тренировочных нагрузок до их максимума (95 – 100 процентов).

#### Соревновательный период

Соревновательный период с учетом фаз формирования спортивного мастерства может иметь два или три этапа: предсоревновательный, соревновательный, а при более поздних сроках проведения главных спортивных соревнований возможно выделение третьего этапа – «этап непосредственной предсоревновательной подготовки».

Цель этапа предсоревновательной подготовки связана с постепенным увеличением интенсивности специальных тренировочных нагрузок на фоне сохраняющегося на уровне 80 – 90 процентов от максимального их объема.

Основные задачи: формирование устойчивого двигательного стереотипа технических действий при выполнении учебно-тренировочных нагрузок повышенной интенсивности.

Содержание работы: выполнение всего многообразия упражнений специальной подготовки.

Цель соревновательного этапа – последовательное увеличение количества учебно-тренировочных занятий, проводимых с помощью контрольного и соревновательного методов.

Основные задачи: совершенствование техники управления яхтой, формирование индивидуальной тактики, повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей, тактическая, психологическая подготовка, подготовка к участию в главных и других спортивных соревнованиях.

Содержание работы: снижение общего тренировочного объема до уровня 60 процентов. Значительное расширение соревновательной практики за счет участия в нескольких спортивных соревнованиях различного уровня.

Цель этапа непосредственной предсоревновательной подготовки – в течение 5 – 7 недель сформировать надежную стратегию и тактику гонки для участия в главных спортивных соревнованиях сезона.

Основные задачи: разработать оптимальные варианты структуры соревновательной деятельности с учетом уровня подготовленности спортсмена (экипажа), уровнем подготовленности предполагаемых соперников, условиями проведения спортивных соревнований.

Содержание работы: на основе разработанной структуры соревновательной деятельности выполняются тренировочные нагрузки, позволяющие достичь запланированных показателей в отдельных зонах энергообеспечения. Показать максимально возможный результат на спортивных соревнованиях.

На этапе ВСМ построение годичного цикла может иметь более сложную структуру и включать два и даже три цикла. В качестве примера предлагается типовой двухцикловой вариант построения годичного цикла, представленный в таблице 18 приложения 1.

## ГЛАВА 6 ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Примерное содержание занятий недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки представлены в таблицах 19 – 23 приложения 1.

## ГЛАВА 7 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### § 1. Теоретическая подготовка

Теоретические знания, получаемые в ходе многолетней подготовки спортсмена, дают возможность успешно практически освоить и эффективно совершенствовать двигательные навыки и тактические приемы по управлению парусным судном в различных погодных условиях.

Для изучения теоретического материала Программы проводятся специальные теоретические занятия и беседы с привлечением различных специалистов (врачей, психологов и т.д.). Помимо этого теоретический материал преподается спортсменам непосредственно в процессе практических учебно-тренировочных занятий, особенно при постановке задач занятия в подготовительной части и при его анализе (разборе) в заключительной. Важное место занимает материал теоретической подготовки при анализе (разборе) гонки соревнования или контрольного старта.

Примерное распределение теоретического материала для всех групп подготовки приведено в таблице 24 приложения 1.

#### Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Понятие о физической культуре. Общественно-политическое и государственное значение спорта в Республике Беларусь. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья и гармоничного развития личности. Физическая культура в экономической системе общества. Основные черты и принципы системы физического воспитания в Республики Беларусь. Спортивные организации, их роль и значение. Международное спортивное движение. Подготовка кадров в области физической культуры (специализация, курсы, стажировки, семинары и т.п.).

#### История развития парусного спорта

Возникновение и развитие парусного спорта. Значение и место парусного спорта в системе физического воспитания детей и подростков. Прикладное значение парусного спорта в истории и современности.

Международные федерации по парусному спорту: World Sailing (цели и задачи), Международная европейская федерация ЕвроСАФ (цели и задачи).

Развитие парусного спорта в Республике Беларусь. Участие белорусских спортсменов в международных спортивных соревнованиях. Программа и особенности парусных гонок на Олимпийских играх.

Правила безопасного поведения при занятиях парусным спортом

Правила безопасного поведения при проведении занятий на воде и на суше. Требования к спортивной одежде для выхода на воду в различных погодных условиях. Спасательные средства и их использование при оказании первой помощи, при несчастных случаях на воде.

Основы техники и тактики парусного спорта

Техника управления швертботом: лавировка на гладкой воде, лавировка при волнении, управление парусами на лавировке. Техника откренивания. Поворот оверштаг.

Техника управления на полных курсах. Поворот фордевинд. Балансирование швертбота на полных курсах. Диффертовка швертбота. Настройка парусов на различные погодные условия.

Тактика парусных гонок. Старт у правого конца стартовой линии. Старт левым галсом. Маневры для занятия позиции на стартовой линии. Прикрытие подветренной яхты на лавировке. Прикрытие впереди идущей яхты на фордевинде. Контроль сзади идущей яхты на лавировке. Огибание знаков с лавировочного и полного курсов.

Учебный материал для групп НП и УТ групп

Техника управления яхтой, швертботом в различных погодных условиях на лавировке и полных курсах. Управление парусами на разных курсах. Постановка, несение и уборка спинакера. Повороты оверштаг и фордевинд в различных погодных условиях. Управление швертботом при сильных шквалах. Глиссирование. Работа на шкотах. Техника откренивания. Настройка грота и стакселя на различные погодные условия. Гибкость рангоута. Настройка такелажа. Центровка яхт и швертботов.

Тактика парусных гонок. Выбор выгодной позиции при разных условиях на старте. Маневры для занятия позиции на старте. Основные положения тактики на лавировке: прикрытие, лувинг, контроль противника.

Расхождение при пересечении курсов. Тактика гонок на течении. Огибание знаков. Огибание знаков при подходе к знаку двух, трех судов.

Тактика на полных курсах.

Учебный материал для групп СПС и ВСМ.

Управление швертботом и килевой яхтой в штормовых условиях при сильном ветре. Повороты оверштаг, фордевинд. Несение спинакера в сильный ветер. Настройка рангоута яхт различных классов.

Тактика огибания первого знака. Огибание второго знака с различных позиций в одиночку и при одновременном огибании многих судов. Огибание третьего, четвертого знака, прохождение ворот с разных позиций в одиночку и при большом количестве одновременно огибающих яхт.

Тактика прикрытия соперника на лавировке и уход от прикрытия. Гонка на течении. Тактика ведения гонок при полном курсе при различном ветре. Выбор места финиша. Тактика на финише.

### Основы теории аэро- и гидродинамики

Основы теории корпуса парусной яхты

Общее понятие о гидродинамическом сопротивлении корпуса.

Сопротивление трения: влияние формы корпуса на величину сопротивления трения; влияние качества поверхности на сопротивление трения. Волновое сопротивление, его образование и влияние на скоростные качества яхты.

Основы движения яхты. Движение в водоизмещающем и глиссирующем режимах. Деферент и его влияние на движение яхты. Дрейф. Влияние формы и профилей шверта на дрейф. Крен. Сопротивление, вызываемое креном. Гоночные качества яхты, ходовые качества яхты на лавировке. Устойчивость и «управляемость» яхты. Поперечная устойчивость. Продольная устойчивость. Устойчивость на курсе. Маневренность яхты.

Основы теории аэродинамики парусов

Понятие аэродинамической силы. Уравнение Бернули. Эффект Магнуса. Расположение давления на паруса. Удлиненность, полнота паруса. Результаты действия аэродинамической силы. Способы измерения аэродинамических сил. Аэродинамические трубы. Ламинарные и турбулентные потоки. Полярные кривые парусов. Центр давления аэродинамических сил паруса.

Аэродинамическое сопротивление парусного вооружения. Индуктивное сопротивление. Сопротивление трения. Число Рейнольдса. Сопротивление формы. Добавочное аэродинамическое сопротивление яхты.

Вымпельный ветер. Влияние различных факторов на величину скорости и направление вымпельного ветра. Угол атаки паруса и его влияние на силу тяги. Зависимость угла атаки от силы ветра и курса относительно ветра. Работа с погоном гикашкотов.

Полнота паруса и его влияние на аэродинамические характеристики. Регулирование полноты паруса. Влияние положения максимальной полноты паруса. Работа паруса на полных курсах. Аэродинамика работы спинакера.

Взаимодействие парусов. Влияние передних парусов на грот. Влияние угла установки передних парусов. Влияние перекрытия грота передним парусом. Настройка парусов. Центр парусности для системы вооружения: грот, стаксель и бизань. Раскрой, уход и устранение дефектов парусов. Физические свойства парусных тканей. Основы раскроя парусов. Влияние гибкого рангоута на раскрой парусов. Устранение дефектов парусов с помощью такелажа рангоута.

#### Правила классификации, постройки и обмера парусных судов

Классификация парусных яхт. Правила несения отличительных знаков. Правила постройки и обмера спортивных парусных судов «Оптимист», «Кадет», «Лазер», «Лазер-Радиал», «Лазер 4,7», «Луч-М», «420», «470», «Парусная доска».

Общее положение по обмеру парусных яхт. Обмер парусов. Обмер рангоута. Обмер корпуса яхты. Права и обязанности мерителя. Порядок регистрации спортивных парусных судов.

#### Правила парусных гонок

Термины, применяемые в парусных гонках: гонка, старт, финиш, сторониться (уступать дорогу), приведение, поворот оверштаг, уваливание, поворот, фордевинд, на галсе, гоночный бейдевинд, чисто позади и чисто впереди, связанность, подветренная и наветренная, надлежащий курс, знак, место, препятствие, отмена, откладывание, прекращение.

Основные понятия о правилах расхождения. Левый и правый галс. Правила расхождения при одинаковых и разных галсах, у поворотного знака и у препятствия. Повороты оверштаг и фордевинд. Огибание и прохождение знаков и препятствий. Лавировка. Требование места для поворота оверштаг от препятствия. Яхты, возвращающиеся на старт. Яхта, выполняющая наказание за нарушение правил. Понятие «принцип честной спортивной борьбы». Дистанция. Навал на знак. Постановка парусов и проводка шкотов. Изменение состава экипажа. «Человек за бортом». Оказание помощи. Посторонняя помощь. Средства движения. Применение ручной силы. Отказ в рассмотрении протеста. Рассмотрение протеста. Решение по протесту. Дисквалификация без протеста.

Сигнализация. Флажные знаки. Сигналы дистанции. Изменение дистанции. Стартовые сигналы. Сигналы на финише. Другие сигналы.



Отмена, откладывание или прекращение гонки и сокращение дистанции. Стартовая и финишная линия. Отзыв. Знаки. Финиш. Подведение результатов гонки.

Ограничение маневров яхты, имеющей право дороги. Оклик. Основное правило расхождения, применяемое на противоположных галсах. Основные правила, применяемые при расхождении на одинаковых галсах. Право приводиться после старта. Надлежащий курс. Правила перемены галса. Огибание или прохождение знаков и препятствий. Правило возвращения на старт.

Обязанности рулевого и команды по управлению яхтой. Протесты, дисквалификация и апелляция.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и физиологических основах спортивной подготовки

Краткие сведения о строении организма человека. Функциональные системы организма, их значение, взаимодействие и развитие при занятиях физическими упражнениями. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Краткие сведения о показателях состояния тренированности (изменения костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы). Понятие об утомлении. Краткие сведения о процессах восстановления организма после различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели динамики восстановления работоспособности организма спортсмена.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки.

Врачебный контроль и самоконтроль на учебно-тренировочных занятиях, оказание первой помощи

Значение, содержание и организация врачебного контроля. Противопоказания к занятиям. «Спортивная форма» и процесс тренировки. Утомление. Понятие о перетренированности, меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена. Правила самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. Объективные данные: вес, рост,

динамометрия, артериальное давление, спирометрия. Субъективные данные: самооценка тренировки, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.

Особенности спортивных травм. Меры предупреждения травм. Оказание первой помощи при обмороке, кровотечении, вывихе, ушибах, переломах и растяжениях.

### Планирование спортивной подготовки

Требования к планированию. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Непрерывность и преемственность видов планирования. Методы планирования: программно-целевой, моделирования, экстраполяции, линейного программирования и др. Перспективное планирование: цели, задачи, сроки.

Возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления на спортивных соревнованиях, задачи этапов. Структура перспективных планов. Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание. Структура оперативных планов. Недельный микроцикл как основа оперативного планирования. Виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования для спортсменов разной квалификации.

Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: этапный, текущий, оперативный, комплексный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: дневник спортсмена, дневник тренера-преподавателя по спорту. Методы и принципы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

Значение ведения индивидуального дневника учета учебно-тренировочной работы спортсмена для рационального планирования тренировочной нагрузки.

### Психологическая подготовка спортсменов

Понятие о психологической подготовке. Моральные и волевые качества, их значение и методы развития. Сильные и слабые волевые стороны спортсменов, их проявление. Влияние спортивной подготовки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Методы психологической тренировки.

Мотивация спортивной деятельности. Нравственное воспитание спортсмена. Волевая подготовка и методы ее совершенствования. Специальная психологическая подготовка спортсменов.

Регулирование психических состояний. Влияние длительной задержки дыхания на психологическое состояние.

Спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к гонкам. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсменов: методы настройки, мобилизации, снятия напряжения. Идеомоторные упражнения. Расслабление.

Основные средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психологических качеств спортсменов. Систематическое участие в спортивных соревнованиях. Направленное воздействие тренера-преподавателя по спорту на сознание и поведение спортсмена. Этические беседы и диспуты.

Гигиенические требования, режим и питание. Гигиена закаливания

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий спортом и спортивной форме.

Значение здорового питания как фактора сохранения и укрепления здоровья юного спортсмена. Значение витаминных комплексов и биологически активных добавок в рационе питания спортсмена. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках. Восстановление энергетических затрат спортсмена.

Питание спортсменов. Дополнительные питательные смеси, их приготовление. Питание и режим в различное время круглогодичной тренировки. Организация активного отдыха в переходном периоде.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, сауна, баня, душ, купание). Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения.

Общая и специальная физическая подготовка спортсмена

Значение общей и специальной физической подготовленности в спортивном совершенствовании спортсменов и повышении их результатов. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Специальная физическая подготовка и ее место в спортивной подготовке. Основные качества

спортсмена: быстрота реакции, высокая координация движений, сила, ловкость и др.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в различных группах занимающихся. Учет, средства и методы оценки общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для различных групп спортсменов.

#### Анализ (разбор) гонок и учебно-тренировочных занятий

Необходимое оборудование: учебная доска, модели яхт, плакаты. Современные обучающие средства: компьютерные игры и тренажеры, видео- и аудиозапись.

Простейшие методы анализа гонки:

Совместное обсуждение условий прошедшей гонки, ветровых и тактических особенностей, разбор грубых просчетов и ошибок, приведших к потере мест на финише, использование в разборе магнитных досок, моделей, мультимедийного оборудования.

Значение самостоятельного и совместного с тренером-преподавателем по спорту анализа учебно-тренировочных занятий и гонок.

Форма индивидуальных дневников и порядок их заполнения.

Формирование навыков самостоятельного анализа учебно-тренировочных занятий и гонок; формирование навыков и дисциплины заполнения дневников.

## § 2. Физическая подготовка

Физическая подготовка является необходимой составной частью воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения спортсменов.

Физическая подготовка создает необходимую базу для освоения специализированных двигательных навыков управления парусным судном, эффективного ведения гонки, совершенствования спортивного мастерства, спортивного долголетия, безопасности хождения под парусом.

Система физической подготовки спортсмена 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 – базовую подготовку, направленную на укрепление здоровья, формирование полноценной,

всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость

– специальную физическую подготовку – как средство обеспечения яхтсмена богатым набором специализированных двигательных навыков для управления парусным судном, направленную на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех проявлениях: координация и пластичности движений.

Оценка уровня физической подготовленности осуществляется тренером-преподавателем по спорту, как правило, два раза в год в соответствии с контрольно-переводными нормативами, которые представлены в таблицах 3 – 6 приложениях 1. Тестирование является обязательным для перевода на следующий этап (год) спортивной подготовки.

## § 2.1. Общая физическая подготовка

Основной задачей общей физической подготовки является воспитание силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

В систему средств воспитания основных физических качеств входят общеразвивающие упражнения с использованием тренажеров и снарядов, а также без них.

В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки, подготовки к овладению более сложными двигательными действиями на каждом тренировочном занятии, особенно с группами начальной подготовки, рекомендуется систематически использовать строевые и общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Понятие о командах. Строй, шеренга, колонна. Дистанция, интервал. Построения (в шеренгу, колонну, круг), строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания, перемена направления движения.

Прикладные упражнения. Разновидности ходьбы и бега, бег в чередовании с ходьбой; прыжки с места в длину; метания малого мяча с места; танцевальные шаги.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног выполняются без предметов и с предметами (гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы, гимнастические палки, скакалки).

Упражнения без предметов: движения руками и ногами в разных плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах,

выпады; разнообразные наклоны и повороты туловища; упоры лежа и стоя; выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами: круговые движения палкой из различных исходных положений; выкрут вперед и назад; перешагивание через палку; с мячом: броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол и т.д.

Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне): ходьба, перешагивание, прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднимание ног и наклоны туловища, сидя на скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке, наклоны вперед, назад, в стороны; приседание на двух и одной ногах с опорой о стенку; поднимание ног; лазание по канату; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения на брусьях: подъем махом вперед и назад из упора на предплечьях, подъемы в сед и соскоки; кувырок вперед из седа ноги врозь, стойка на плечах.

Упражнения на перекладине: подтягивание, переворот в упор, подъем завесом, соскоки на махе вперед, назад.

Плавание: основы техники плавания различными способами; дистанционное плавание; ныряние в длину и глубину, плавание под водой; приемы спасания утопающего; прыжки в воду с различной высоты и из различных положений, а также разными способами входа в воду.

Акробатика: перекаты, кувырки вперед-назад, стойки на лопатках, голове, руках; «мост» из положения лежа и стоя; перевороты и перекидки вперед, назад, боком с места и с разбега; стойки на голове, предплечьях и руках; «мост» из положения лежа на спине и стоя с опусканием назад и вставанием; подъем разгибом из положения сидя, с перекатом на спину и т.д.; соединения акробатических элементов в комбинации. Акробатические элементы можно выполнять индивидуально, вдвоем и т.д. Все изучаемые упражнения следует повторять в изменяющихся (усложняющихся) условиях (в разном темпе; в одиночном или серийном исполнении; в соревнованиях или игре).

Легкая атлетика: разновидности бега на короткие (30 – 100 м), средние (400 – 3000 м) и длинные дистанции (5000 м и более с учетом ЧСС, ПАНО); бег с изменением скорости и частоты шагов; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; бег с препятствиями; разновидности метания (на дальность и в цель) и т.д.

Лыжный спорт: передвижения на лыжах различными ходами; бег на лыжах на время и на расстояние; знакомство с горными лыжами.

Игровые задания, подвижные игры, эстафеты (с элементами акробатики, с передачей каких-либо предметов, с лазаниями и перелазаниями, с метанием небольших снарядов, с преодолением препятствий и т.д.). Спортивные игры по упрощенным правилам.

Езда на велосипеде на длительные расстояния, с ускорением, со сменой скоростей, по пересеченной местности.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление, с элементами фитнес йоги, стрейчинга.

## § 2.2. Специальная физическая подготовка

Выносливость, сила, быстрота, ловкость, координация – наиболее важные физические качества для спортсмена.

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

Специальная выносливость является физическим качеством, позволяющим спортсмену осуществлять работу без снижения ее эффективности на протяжении всей гонки (серии гонок). Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется как средствами физической подготовки (имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5 – 15 мин в зависимости от пола, возраста, позы, этапа и уровня подготовки спортсмена, а также типичного времени прохождения лавировки для данного класса яхт), так и средствами специальной подготовки (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).

В парусном спорте чрезвычайно велико значение координации. Это связано с постоянной качкой, отсутствием ритмичности движения. Развитию координационных способностей следует уделять особое внимание. Чем более разнообразны упражнения, чем чаще они чередуются, тем шире будет диапазон координированных движений в практике спортсмена.

Упражнения для развития координации движений лучше всего включать в начало основной части занятия по специальной физической подготовке, а также в промежутки между силовыми и статическими упражнениями.

Для развития ловкости и координации юных спортсменов-учащихся рекомендуется использовать акробатические элементы (перекаты, кувырки, падения, перевороты), выполняемые индивидуально, вдвоем, на матах, на полу, в разном темпе и т.д.; бег, эстафеты с преодолением препятствий, упражнения с предметами, жонглирование, упражнения в лазании и балансировании; упражнения сидя на качающейся основе; упражнения, имитирующие управление яхтой; имитация откренивания и работы со шкотами в быстром темпе (с грузом и без груза). Из средств специальной подготовки используются: 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; без руля, 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.).

В парусной гонке спортсмену периодически требуется быстро выполнять определенный объем движений, связанный с управлением яхтой. Это условие предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности спортсмена.

Для развития скоростно-силовых качеств используются имитационные упражнения и собственно специальные упражнения в яхте при моделировании различных ситуаций, возникающих в ходе гонки. На тренажере: имитация подбирания протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей и 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, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей.

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



### § 2.3. Нормативные оценки по общей физической подготовке и специальной физической подготовке

Нормативные оценки общей и специальной подготовленности спортсменов представлены по возрастам, независимо от того, на каком этапе спортивной подготовки и в какой учебной группе они проходят спортивную подготовку представлены в таблицах 3 – 6 приложения 1.

Нормативные оценки представлены для спортсменов до 19 лет, далее вступают в силу требования, установленные законодательством по зачислению и переводу в учебные группы на этапах СПС и ВСМ и нормативы подготовленности согласно индивидуальному плану подготовки конкретного спортсмена.

### § 3. Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая (специальная) подготовка имеет целью практическое освоение яхтсменами двигательных навыков и целостных приемов по управлению парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитание морально-волевых и специально-психологических качеств для достижения запланированного результата.

Специальная подготовка включает в себя следующие взаимосвязанные и взаимодополняющие 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.

При планировании подготовки яхтсмена необходимо исходить из того, что только богатый запас двигательных навыков позволяет спортсмену быстро и правильно усваивать, закреплять и совершенствовать специфические навыки и целостные приемы по управлению яхтой. В свою очередь, высокий уровень владения техникой управления судном и умение практически настроить его на максимальный ход являются исходными условиями для реализации стратегических и тактических замыслов гонщика.

Предложенный материал разделен на два уровня или ступени обучения. Первая – минимально необходимый базовый курс специальной подготовки для групп начальной подготовки, вторая – для дальнейшего совершенствования яхтсмена от начала обучения в УТ группах до групп ВСМ.

### § 3.1. Техника управления яхтой

#### Материал для групп НП

##### На берегу

Определение границ и особенностей района плавания. Определение направления ветра по ветроуказателям, 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 и ее 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 «приведение» – с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена и т.п. с последующим уваливанием до курса галфвинд.

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

Прием «поворот оверштаг» – приведение до левентика и уваливание до галфвинда, 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 галс и набором хода. Подход с подветра – подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться. Подход с наветра – подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно на ветру от буйка, сдрейфовывая на него. Подход к буйку кормой – выйти на ветер от буйка, вынести парус (паруса) на ветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской.

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

Комплексный прием «ведение лодки по передней шкаторине» (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 и 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 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, отрицательного) – выполняется в зависимости от силы ветра и величины волны; на двойке – техника несения спинакера на курсе фордевинд; техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения; 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; на двойках с уборкой спинакера.

Материал для УТ групп, групп СПС и 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. Отработка приемов установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.

На свободной воде

Отработка и сдача обязательных маневров:

«Заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра»;

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

«Постановка на якорь на крейсерской яхте»;

«Буксировка».

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 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 из неудобной исходной позиции с курса галфвинд или крутой бакштаг с задачей максимального сохранения скорости, или с задачей максимального сохранения местоположения

(удержание «в точке»); выполнение поворотов оверштаг синхронно – в парах, тройках.

#### На полных курсах

На галсе, курсы галфвинд, крутой бакштаг: 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: прохождение участков «чужим галсом» (с ветром, задувающим со стороны задней шкаторины); с повышенным отрицательным креном – балансирование яхты на грани опрокидывания наветер.

Поворот фордевинд: в различных условиях ветра и волны: на двойках – поворот фордевинд со спинакером; прохождение курса фордевинд бакштагами – выбор оптимального курса относительно ветра, волны, положения знаков дистанции.

Дополнительно: 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 выхода на верхний знак, включая приемы и элементы.

Дополнительно: то же, но в усложненных условиях: «из-под знака» – выходом на знак левым галсом и началом приведения и выполнением всего приема непосредственно вокруг знака в пределах двух длин корпуса; выполнение маневра в группе из нескольких лодок (в «толпе»); при очень маленьком знаке (футбольный мяч); при сверхбольшом объекте, выполняющем роль знака (например, вокруг крупного судна,

загораживающего ветер); при огибании (прохождении) препятствий, например, стенки мола.

Дополнительно: выполнять в обратном направлении (правое огибание); выполнять 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 различных условиях силы ветра и волны).

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

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

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

Дополнительно: то же, но 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); выполнять в усложненных условиях – рулевой и шкотовый меняются местами.

## § 3.2. Тактика гонок

### Учебный материал для групп НП

Старт. Освоение основных способов старта: правым галсом ходом с пересечением линии точно по времени; у внутреннего, наружного

стартовых знаков, старты с середины стартовой линии; старты с места с набором хода; старты левым галсом у наружного знака стартовой линии.

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

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

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

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

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

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

## Материал для УТ групп, групп СПС и ВСМ

### Старт

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

### Тактика:

– старты в малом флоте (5 – 15 яхт): 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 (от 40 яхт и больше): 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» – набор 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 и черного флага; индивидуальный фальстарт – действия гонщика по максимально быстрому оправданию в зависимости от позиции; выполнение приема «обогнуть концы стартовой линии».

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

#### Послестартовая 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, но в условиях тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов.

#### Лавировка

Стратегия. 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 и 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)

Стратегия: 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, но 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).

Тактика огибания знака с полного курса на острый

Стратегия. Добиться внутренней позиции с дальнейшей целью занять наиболее выгодную позицию сразу после окончания огибания знака и 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 или 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; 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.

### § 4. Работа с материальной частью

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

При работе с материальной частью изучаются: особенности конструкции и производства современных пластиковых яхт; работа со стеклотканью, стекломатами, смолами, устранение мелких дефектов, заделка швертового колодца; соединение корпуса и палубы.

Изучение составных частей яхты и их назначения, последовательность сбора яхты, проверка готовности яхты к спуску на

воду. Правила ухода за оборудованием. Мероприятия по предупреждению возникновения ситуаций, приводящих к ускорению износа руля и опорных частей яхты. Использование тележки для спуска на воду. Применение основных узлов, используемых в парусном спорте для обеспечения правильной упаковки снаряжения на время перемещения его на большие расстояния и в период межсезонной подготовки. Основной задачей данного вида подготовки является формирование у занимающихся осознанного и бережного отношения к инвентарю и формирование у них умений, касающихся, в начале сбора отдельных частей яхты и далее всей яхты в целом.

Спортсмены изучают: правила безопасности при работе в мастерских, правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом, правила работы со смолами и клеями. Спортсмены приобретают навыки: предсезонного осмотра и ремонта яхты (швертбота), подготовки рангоута к навигации, очистки поверхностей, грунтовки, шпаклевания, шлифования, покраски, лакировки; осмотра такелажа и постановки мачты; повседневного ухода за корпусом. Спортсмены выполняют косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка. Осуществляют уход за парусами: хранения парусов на берегу, их просушка, складывание и хранение в межсезонный период времени. Спортсмены должны поддерживать порядок на стоянке яхт. Ухаживать за кильблоком (тележкой). Подготавливать яхты к зимнему хранению.

В видах спорта, особенностью соревновательной деятельности в которых является управление средством передвижения, настройка материальной части к особенностям и организма спортсмена является важнейшим критерием спортивного мастерства.

Настройка яхты включает в себя как отбор определенной модели материальной части, так и конкретных образцов материальной части представленных в определенных моделях. Все это невозможно без знаний от чего же зависит скорость яхты, как взаимодействуют между собой подводные плавники, корпус и парусное вооружение. Яхтсмену необходимы так же, профессиональные навыки для подгонки этих элементов между собой.

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 и способности к тонкой

дифференциации поведения яхты в разнообразных гидро-, метео- и тактических условиях.

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

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

#### Материал для групп НП

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

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

#### Материал для УТ групп, групп СПС и ВСМ

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 погодными условиями; освоение приемов оценки нового паруса или 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.

Настройка яхты в ходе гонки сложный процесс, эффективность которого зависит так же от уровня теоретической, физической и технической подготовленности спортсмена.

### РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### ГЛАВА 8 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка имеет всестороннюю направленность воздействия на психику спортсмена для достижения им высоких спортивных результатов в спортивном соревновании, при неблагоприятных условиях внешней среды и острой конкуренции.

Психологическая подготовка направлена на выработку необходимых свойств и качеств психики, необходимых для эффективного управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки.

Особенность психологической подготовки заключается в том, что в ней используются средства других видов спортивной подготовки, причем задачи решаются, как правило, комплексно. Например, выполнение упражнения на неустойчивой опоре может и должно решать задачу выработки специализированного чувства равновесия, включая ловкость и волевые усилия.

### § 1. Общая психологическая подготовка

Формирование мотивации занятия парусным спортом – задача, которая решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения юного спортсмена к учебно-тренировочным занятиям как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов.

Волевая подготовка – осуществляется сопряженно с другими видами подготовки, а также специфическими средствами. Волевая подготовка направлена на воспитание у молодого спортсмена таких качеств, как целеустремленность, стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям, противодействию противника, стремление и умение вести борьбу за победу на протяжении всей дистанции гонки (серии гонок).

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

Управление стартовым состоянием – 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.

### § 2. Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование у спортсменов свойств и качеств психики, позволяющих ему успешно управлять яхтой в условиях ведения гонки, а также на обучение спортсмена практическим методикам настройки перед стартом и снятие неблагоприятных состояний в перерыве между гонками.

Формирование специализированных восприятий («чувств»)

На учебно-тренировочных занятиях средствами специальной подготовки в сочетании с теоретическим инструктажем необходимо добиваться формирования и постоянного совершенствования следующих «чувств» спортсмена:

- 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 отсчет), 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) и чувствовать, идет ли яхта максимально возможным ходом в данных конкретных обстоятельствах;

- чувство ветра – выработка точных 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 – позволяющее рулевому на подсознательном уровне контролировать состояние яхты и выбирать адекватные меры для поддержания максимального ее хода (включая оптимальный крен, дифферент, установку парусов 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.д.), так и субъективным (неудачный старт, «невезение» на дистанции, стартовые состояния лихорадки и апатии и т.п.).

Для воспитания устойчивости к неблагоприятным факторам на учебно-тренировочных занятиях используются разнообразные средства, имитирующие стрессорогенные воздействия:

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

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

– утомление: учебно-тренировочные занятия (в ударные дни) на фоне выраженного утомления; сверхдлинные переходы за один учебно-тренировочный день; использование 5, 6 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.

## ГЛАВА 9 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, спортивных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всего коллектива, где осуществляется спортивная подготовка, высокая требовательность и личный пример тренеров-преподавателей по спорту, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной спортивной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

– регулярное проведение общих собраний, бесед со спортсменами и их родителями, организация встреч с ведущими спортсменами и тренерами-преподавателями по парусному спорту;

– просмотр учебных кинофильмов, оформление информационных стендов, фотовитрин, показательные выступления;



- участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивного учреждения и т.п.;
- участие в организации и проведении спортивных соревнований по парусному спорту;
- участие в проведении занятий в группах НП.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за успеваемостью спортсменов в учреждениях образования, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

## РАЗДЕЛ IV МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

### ГЛАВА 10 МЕДИЦИНСКОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности. Готовность спортсмена к интенсивным нагрузкам, нередко с предельными нагрузками, определяется не только его функциональными возможностями, но и морально-психологическим комплексом качеств.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость. Общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы до отказа – невозможности продолжать выполнение упражнения с заданной интенсивностью, в связи с достижением предела работоспособности.

Спортсмены проходят в учреждениях спортивной медицины по месту прохождения спортивной подготовки (иных государственных организациях здравоохранения в случаях отсутствия учреждений спортивной медицины) обязательные предварительные и периодические (не реже одного раза в шесть месяцев), внеочередные медицинские осмотры и подлежат медицинскому наблюдению в них при прохождении дальнейшей спортивной подготовки в соответствии с требованиями

Инструкции о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014 г. № 30.

Основной задачей медицинских осмотров является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы, в сравнении с предыдущими обследованиями. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте результаты обследования, и, в случае необходимости, дать рекомендации по профилактике или лечению выявленных отклонений в состоянии здоровья спортсмена.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние является результатом длительной подготовки в течение ряда лет, года, микроцикла, периода или этапа. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Только комплексный учет результатов, применения инструментальных методов исследования и материалов, полученных при проведении функций начальных проб (физиологами, биологами, психологами) позволяет дать объективную оценку функциональной готовности организма спортсмена к оптимизации процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

проба – определение максимального потребления кислорода;

определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу. Суть его заключается в том, чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньше количество работы выполнит испытуемый;

определение максимального кислородного долга (далее – МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсмена, занимающегося парусным спортом, может достигать 1 Ккал/кг массы тела;

определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре – Манарк) на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1-2 секунды уходят на ”разгон“ – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию определяется максимальная мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику;

простые анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Для определения анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что за 50 – 70 секунд при предельных нагрузках происходит накопление МКД, максимума содержания лактата в крови, наблюдается максимальный сдвиг рН крови – этим обусловлена установленная длительность проведения теста. Также это является требованием стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

- тест Новакки. Смысл теста заключается в определении времени, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализированна и выражается в Вт/кг;

- тест PWC-170. Тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин;

- тест Мюллера. Тест заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы, результат выражается в виде индекса «работа-импульс»;

- проба Летунова – это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость;

- гарвардский степ-тест. Тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамика ЧСС) после мышечной работы;

- проба с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу, существенное воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются: проба с натуживанием; ортостатическая проба. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценивают какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем в соревновательной или учебно-тренировочной деятельности.

Для контроля применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клинико-биохимический контроль.

Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне подготовленности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастающему утомлению. Результаты тренировочных упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления и по педагогическим и медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

нагрузки должны быть специфичны как для спортсмена, так и для вида тренировочных упражнений;

нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;

нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;

тест с повторными нагрузками применяются в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после учебно-тренировочного занятия. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации проб PWC-170.

В настоящее время широко применяется при этапном обследовании программно-аппаратный комплекс «Омега-С». Базовой информацией комплекса является программная автоматизированная оценка variability сердечного ритма с одновременным расширенным нейродинамическим, психоэмоциональным и фрактальным анализами. Заключение по показателям функционального и физического состояния организма: уровню адаптации спортсмена к физическим нагрузкам, степени тренированности, уровню энергетического обеспечения физических нагрузок (метаболических ресурсах, показатели анаболизма и катаболизма), текущего психоэмоционального состояния спортсмена (состояние систем управления), интегральному показателю состояния здоровья и «спортивной формы», исключает субъективную оценку спортивной готовности атлета.

Функция динамического наблюдения дает возможность сравнивать данные функционального состояния спортсмена-учащегося за различные, в том числе и продолжительные, периоды времени. Одновременно могут обследоваться до семи атлетов, время обследования 5-8 мин (регистрация 300 кардиоциклов).

Тестирование можно проводить с дополнительными функциональными пробами: с фиксированным темпом дыхания, ортостатической пробой, пробы Вальсальвы, нагрузочное тестирование и велоэргометрическая проба, психофизиологические пробы.

При проведении этапных обследований проводится гематологический, биохимический, психофизиологический и нейрофизиологический контроль, метаболические показатели энергообеспечения мышечной деятельности, динамические изменения аэробного и анаэробного метаболизма (Д-тест), расчет адаптационного потенциала (АП) по данным АД (САД, ДАД) и ЧСС, биоэмпидансный анализ композиции тела с определением интегрального показателя уровня активной клеточной (мышечной) массы (СКМ), величины фазового угла (ФУ), стабиллометрических исследований для оценки эффективности тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение осуществляет врач, работающий в организации, в тесном контакте с учреждениями спортивной медицины. В

его обязанности входит организация медицинских осмотров спортсменов в учреждениях спортивной медицины, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами проведения учебно-тренировочных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и иным вопросам.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского наблюдения (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей по спорту, данных самоконтроля спортсменов в сопоставлении с результатами учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям спортсмена рекомендации по рациональному питанию и режиму спортсмена.

Важно осуществлять наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога, гельминтолога и своевременно лечить заболевания.

Проведение обязательных, предварительных и периодических медицинских осмотров спортсменов осуществляется в соответствии с Инструкцией о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014 г. № 30.

## ГЛАВА 11

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после учебно-тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время учебно-тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных упражнений, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и суховоздушной бани, аэрокриосауны.

Душ желательно использовать после каждой тренировки в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен-учащийся может выполнить несложные приемы самомассажа тех групп мышц, рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) также применяется после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: 2, 3 захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

Групповые криотерапевтические установки – криосауны. Общее холодное воздействие оказывает радикальное влияние на утилизацию лактата, как фактора, лимитирующего физическую работоспособность спортсменов высшей квалификации, чем иные физиотерапевтические процедуры. При этом наблюдается положительный эффект на скорость восстановления организма после максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Резко повышаются адаптационные возможности организма даже в истощенном тренировочной нагрузкой организме и способность к их активации в экстремальных условиях.

При проведении гидромассажа температура воды в ванне 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером учебно-тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее, восстановительные коктейли, растительные и

фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Учебно-тренировочные занятия проводятся преимущественно в благоприятное время суток. Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8, 9 часов в сутки. Возможен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех-четырёх разовое питание по схеме: завтрак – 20 – 25 процентов, обед – 40 – 45 процентов, полдник – 10 процентов, ужин – 20 – 30 процентов суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе планирует спортивный врач совместно с тренером и массажистом.

## ГЛАВА 12 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В настоящее время в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс) допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1 – 2.11 Кодекса.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание спортсменом или персоналом спортсмена запрещенной субстанцией или запрещенным методом;
- распространение или попытка распространения спортсменом или иным лицом любой запрещенной субстанции, или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- соучастие или попытка соучастия спортсмена или иного лица (содействие, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия или



попытка соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил);

- запрещенное сотрудничество (любого спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве с любым персоналом спортсмена, который в случае попадания данного персонала под юрисдикцию антидопинговой организации отбывает срок дисквалификации);

- воспрепятствование или преследование (действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за сообщение уполномоченным органам информации о нарушениях антидопинговых правил).

Нарушение антидопинговых правил может быть доказано любыми надежными способами, включая результат лабораторных исследований и другие доказательства – так называемые «не аналитические» доказательства.

Доказательства могут включать, не ограничиваясь, «биологический паспорт спортсмена» (исследование на протяжении длительного времени биологических параметров спортсмена), признания, показания свидетелей и другие различные документальные доказательства.

В соответствии с Кодексом – каждый спортсмен обязан выполнять антидопинговые правила соревнований, так как они являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

За незнание антидопинговых правил спортсмен несет личную ответственность.

Последствия нарушений антидопинговых правил могут включать аннулирование результатов, дисквалификацию, временное отстранение, обязательное публичное обнародование нарушения спортсмена, а также возможны финансовые санкции.

Санкции, применяемые к спортсмену за нарушение антидопинговых правил, зависят от нарушения, класса запрещенных субстанций, обнаруженного в пробе, а также того, впервые ли совершено это нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а спортсмена лишают медалей, очков, призов.

Как правило, результаты аннулируются задним числом – с даты нарушения антидопингового правила (например, с даты взятия пробы)

вплоть до начала периода временного отстранения или начала периода дисквалификации.

Дисквалификация означает именно то, что спортсмен не может участвовать ни в каких спортивных соревнованиях или иной спортивной деятельности.

Запреты в период дисквалификации:

- дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в спортивных соревнованиях ни в каком качестве;

- такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных программах;

- кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсмена, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к данной сфере деятельности, подрыв престижа страны на международной арене.

Противодействие допингу предполагает работу в различных направлениях, в том числе и создание, реализация образовательных программ, формирующих установку о недопустимости допинга для спортсменов. Основная целевая аудитория для антидопинговой работы – спортсмены (детский и подростковый возраст). С одной стороны, этот возраст открывает широкие возможности для формирования ценностно-мотивационной сферы личности. С другой стороны, именно на данном этапе физического развития допинг сопряжен с наибольшими рисками.

В вопросе формирования устойчивого негативного отношения спортсменов к применению допинга в спорте огромную роль играет воспитание, поскольку подрастающему поколению предстоит процесс интеграции не только в спортивную сферу, но и, что особенно важно, в общество. Не всегда личные ценности совпадают с ценностями общественными. Образовательные антидопинговые мероприятия должны способствовать созданию у спортсменов первого представления об олимпийских идеалах, принципах справедливой игры «Фэйр Плэй» и о негативном воздействии применения допинга как на здоровье, так и на моральные принципы в целом.

Цель антидопинговых мероприятий: воспитание высоких морально-волевых качеств, основу которых составляет внутреннее убеждение

индивидуума о благородстве и справедливости спортивной борьбы.

Задачи:

1. Сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям; принципам справедливой игры «Фэйр Плэй».

2. Постоянно формировать устойчивое негативное отношение подрастающего поколения к применению допинга в спорте.

3. Изучить основные направления антидопинговой политики.

Антидопинговое образование проводят специалисты Национального антидопингового агентства, так как основным направлением в деятельности Агентства является разработка и реализация информационно-образовательных программ и мероприятий по вопросам пропаганды и соблюдения антидопингового законодательства. Примерная тематика вопросов антидопингового образования в различных периодах подготовки спортсменов представлена в таблице 1.

Таблица 1. Примерная тематика вопросов антидопингового образования в различных периодах подготовки спортсменов

Подготовительный период	Соревновательный период
Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы; антидопинговая система Республики Беларусь; деятельность Национального антидопингового агентства (НАДА)	Международные стандарты по тестированию спортсменов; процедура допинг-контроля; санкции за нарушение антидопинговых правил; влияние допинга на здоровье спортсменов

Список запрещенных веществ, который постоянно обновляется, можно найти по ссылке: <http://nada.by-zaprewyonnyh-substancij-i-metod>

## РАЗДЕЛ V

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Хорошее материальное оснащение учебно-тренировочного процесса существенно улучшает его качество. Основным оборудованием для проведения занятий по парусному спорту является яхта, маломерное судно с подвесным или стационарным лодочным мотором; страховочные жилеты в количестве, равном числу одновременно занимающихся; инвентарь для проведения тренировочных гонок; комплекс необходимых помещений и служб для обеспечения учебно-тренировочного процесса. Наряду с этим

применяется вспомогательное оборудование: инвентарь для плавательного бассейна, инвентарь для занятий на улице (велосипед, лыжи, уличные тренажеры, коврики) инвентарь для работы в залах для физической подготовки (тренажерный, игровой, гимнастический); оборудование для контроля состояния спортсменов-учащихся; оборудование восстановительного центра.

Примерный перечень необходимого оборудования и инвентаря:

- яхты, катера, тренерские лодки, страховочные жилеты; набор слесарных и столярных инструментов, малярный инструмент, такелажный инструмент; мегафон, диктофон, бинокль, видеокамера в непромакаемом чехле, международный свод сигналов (флажный), ракетница, часы-хронометр, навигационные карты; барометр, барограф, анемометр, свистки, указатель направления ветра, компаса яхтенные, портативные радиостанции и т.д.;

- для зала физической подготовки: гимнастические скамейки и стенки, брусья и перекладина; маты, тумбы; мячи набивные и для спортивных игр, скакалки, гимнастические палки, гантели, резина, фитболы, платформы для равновесия; специализированные тренировочные устройства (тренажеры) и т.д.;

- для восстановительного центра: массажный стол, аппарат ультрафиолетового облучения, светотепловые ванны, ингаляторы, аэронизатор, оборудование для диагностики функционального состояния и физической работоспособности яхтсмена;

- для методического кабинета: мультимедийное оборудование, шторы затемнения, экран, стенды постоянной информации, стенды текущей информации, методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные пособия, кинофильмы и т.д.).

Нормы и нормативы обеспечения спортивной одеждой, обувью общего и специального назначения, спортивным инвентарем индивидуального пользования учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту, спортивным инвентарем и расходными материалами, используемыми для обеспечения учебно-тренировочного процесса или медицинских целей специализированных учебно-спортивных учреждений, училищ олимпийского резерва утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении спортсменов, спортсменов-спортсменов, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

## РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены учебных групп СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей по спорту для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению учебно-тренировочных занятий.

Спортсмены в группах СПС и ВСМ должны хорошо знать правила парусных гонок и систематически привлекаться к судейству городских и областных спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования по парусному спорту внутри спортивного учреждения. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения судейской категории «Судья по спорту».

## РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Общие требования

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

1) К учебно-тренировочным занятиям на водной акватории допускаются лица, прошедшие теоретический курс, овладевшие техникой управления яхтой, инструктаж по правилам безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

2) При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные объемы занятия и отдыха.

3) В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи.

4) В наличии должно быть не менее одного исправного специально оборудованного тренерского катера (моторной лодки) для обеспечения

безопасности вышедших спортсменов на учебно-тренировочное занятие или соревнования.

На данные суда распространяются общие правила пользования маломерными судами, гидроциклами, судами с подвесными двигателями и базами (сооружениями) для их стоянок согласно постановлению Совета Министров Республики Беларусь от 20 июня 2007 г. № 812.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

1) Перед началом учебно-тренировочных занятий необходимо проверить исправность необходимого снаряжения, целостность и правильность оснастки яхты, подготовить яхту к выходу на воду в соответствии с задачами плавания.

2) Обеспечить каждого обучающегося спасательным жилетом.

3) Сделать запись в вахтенном журнале.

4) Использовать спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

5) Неукоснительно исполнять все требования внутреннего распорядка организации.

6) Во время учебно-тренировочных занятий соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера и правила управления яхтой.

7) Провести разминку.

8) В яркую солнечную погоду, для защиты от ожогов и солнечного удара. Необходимо использовать защитные средства, надевать одежду с длинным рукавом и брюки, головной убор.

9) Находиться на яхте в спасательном жилете.

10) В аварийных ситуациях при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю по спорту. Решение о прекращении учебно-тренировочного занятия и возвращении в гавань принимает тренер-преподаватель по спорту.

11) При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель по спорту обязан немедленно сообщить администрации и врачу организации.

12) По окончании занятия и возвращении в гавань тренеру-преподавателю по спорту необходимо заполнить журнал, сообщить о всех происшествиях, если они имели место, руководству организации.

13) Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, по необходимости положить на просушку. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Известно, что разные средства и методы проведения учебно-тренировочного занятия могут иметь как положительное стимулирующее воздействие на организм спортсмена, так и отрицательное, приводящее к снижению спортивных результатов и травмам.

Используя план-схемы спортивной подготовки, приведенные в данной программе, необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменов и своевременно корректировать программы спортивной подготовки с целью получения положительного эффекта, приводящего к постоянному повышению уровня спортивного мастерства спортсмена на каждом следующем этапе спортивной подготовки.

Для контроля текущего состояния спортсмена и подбора оптимального уровня учебно-тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки, в макро и микроциклах, рекомендуется проводить соответствующие тестирования.

Ведение спортсменами дневника спортивной подготовки помогает контролировать и анализировать усвоение Программы.

Важно следить за правильной техникой на протяжении всех периодов подготовки, так как техника может меняться с изменением уровня физической подготовленности спортсмена. Выполнение каждого действия в яхте должно быть осмысленно спортсменом. Исправление технических ошибок в соревновательный период спортивной подготовки является наиболее сложным из-за повышения интенсивности работы.

Искусное владение техникой при хорошем уровне физической подготовленности – залог успешного выступления спортсмена на спортивных соревнованиях.

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по парусному спорту и рекомендуемых для применения в планировании и при проведении учебно-тренировочных занятий:

1. Акименко, В.И. Введение в специализацию. Парусный спорт : учебно-методическое пособие / В.И. Акименко, С.А. Машовец, И.В. Русакова ; С. –Петербург. Гос. Акад. Физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. [б.и.], 2004. – 90 с.
2. Алексеев, Р. В. Летний спортивно-оздоровительный лагерь «Алкид» / Р. В. Алексеев // Образование в современной школе. – 2009. – № 3. – С. 62–64.
3. Богдан, А. С. Энергетические затраты и потребность в энергии юных спортсменов, тренирующихся в детских спортивно-оздоровительных летних лагерях / А. С.Богдан, А. Н. Еншина, Н. А. Ивко // Актуальные проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва к участию в XXIX Олимпийских играх 2008 года в г. Пекине (КНР) : материалы Междунар. науч. конф., г. Минск, 1–2 июня 2006 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Нац. Олимп.ком. Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; гл. ред. А. И. Бондарь. – Минск, 2006. – С. 125–130.
4. Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд ; пер. с англ.: А. Д. Старкова, В. И. Самарова / Б. Бонд. – Л. : Судостроение, 1989. – 336 с.
5. Брейден, Т. Хождение под парусом: настольная книга яхтсмена /Т. Брейден ; [пер. с англ. Т. Дороничевой]. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 320 с.
6. Гладстоун, Б. Тактика парусных гонок / Б. Гладстоун. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : [АЯКС-ПРЕСС], 2014. – 351 с.
7. Дас, Р. Маневры под парусами в картинках : [пер. с нем.] / Р. Дас, Э. фон Краузе. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : [Аякс-пресс], 2014. – 138 с.
8. Демидов, А. А. Текущий контроль функционального состояния спортсмена и коррекция тренировочных нагрузок в энергоемких циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : учеб.-метод. пособие / А. А. Демидов, С. Е. Жуков, Т. А. Жукова ; М-во образования Респ. Беларусь [и др.]. – Минск : БГУИР, 1994. – 19 с.



9. Денк, Р. Школа паруса в вопросах и ответах [Электронный ресурс] : в вопр. и ответах / Р. Денк. - [Bielefeld : Delius klasing, 2014]. - 128 с.
10. Деянова, А. В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А. В. Деянова ; Всерос. федерация парус.спорта. – М. : ВФПС, 2013. – 104 с.
11. Ильин, О. Психология парусного спорта: взаимодействие с противником / О. Ильин. – М. : Всероссийская федерация парусного спорта, 2015. – 300 с.
12. Кужель, Ю. А. Парусный спорт и туризм / Ю. А. Кужель. – М. : АСТ : Астрель, 2001. – 224 с.
13. Кукушкин, В. В. Парусный спорт : справочник / В. В. Кукушкин, Т. Роосмаа. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 48 с.
14. Курамагомедов, К. Ш. Спортивно-оздоровительный лагерь в структуре дополнительного физкультурного образования / К. Ш. Курамагомедов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 4 (21). – С. 72–76.
15. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена : учеб.пособие / Ю. А. Ларин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 256 с.
16. Леонтьев, Е. П. Ветер наполняет паруса / Е. П. Леонтьев. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
17. Манкин, В. Белый треугольник / В. Манкин. – М. : Молодая гвардия, 1981. – 224 с.
18. Международные правила парусных гонок. 2021-2024. (ППГ-21) [Электронный ресурс] = The RACING RULES of SAILING for 2021-2024. - М. : Всерос. федерация парус. спорта, 2021. - 167, [1] с.
19. Парусники / [авт.-сост. Ш. Гуляш] ; [пер. со словац. В. Кошкина]. – Минск : ЛИЛЬТ, 1996. – 224 с.
20. Парусный спорт: физическая подготовка : пособие / В. А. Загоровский, А. В. Савицкий ; Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – 115 с.
21. Планирование учебно-тренировочного процесса по парусному спорту в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП) : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения ; [разраб.: А. В. Журавский [и др.]. – Минск :[б. и.], 2000. – 18 с.

22. Потапов, В. Я. Подготовка яхтсменов высшей квалификации к соревнованиям с учетом психологических факторов / В. Я. Потапов. – Малаховка : МОГИФК, 1987. – 24 с.
23. Сидоров, В. И. Морская навигация / В. И. Сидоров, В. В. Романов. – М. : Аванпорт, 2010. – 144 с.
24. Симаков, В. И. Морское многоборье / В. И. Симаков. – М. : ДОСААФ, 1962. – 68 с.
25. Система подготовки зарубежных спортсменов : экспресс-информация / Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта ; [редкол.: С. М. Вайцеховский [и др.]. – М. : ЦООНТИ-ФиС, 1987. – Вып. 11. – 37 с.
26. Справочник по управлению яхтой / [авт.-сост. И. Б. Маланов]. – Минск : Харвест, 2006. – 128 с.
27. Тогхилл, Д. Яхтинг : пол. рук. : [пер с англ.] / Д. Тогхилл. – М. : ФАИР, 2007. – 192 с.
28. Томилин, К. Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных яхтсменов : учеб.пособие / К. Г. Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова. – М. : Физическая культура, 2008. – 224 с.
29. Чумаков, А. А. Школа парусного спорта / А. А. Чумаков. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 160 с.
30. Хайновская-Лискевич, К. Первая вокруг света : пер. с пол. / К. Хайновская-Лискевич. – Л. : Судостроение, 1983. – 208 с.
31. Школа яхтенного рулевого / под общ.ред. Е. П. Леонтьева. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
32. Шульпина, В. П. Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере / В. П. Шульпина, П. П. Усков // Проблема сохранения здоровья в Сибири и в условиях Крайнего Севера : сб. материалов всерос. науч.-практ. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстрем. условиях ; редкол.: И. Ю. Горская, И. Н. Калинина, Ю. В. Корягина. – Омск, 2007. – С. 201–206.
33. Шульц, Й. Все о парусах: теория, практика, опыт : [пер. с нем.] / Й. Шульц. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Аякс-пресс, 2014. – 186 с.
34. Шуппе, И. Парусный спорт / И. Шуппе. – М. : АСТ : Астрель, 2005. – 143 с.

Приложение 1  
к учебной программе по  
парусному спорту

Таблица 1. Чувствительные фазы развития двигательных функций

Физические качества	Возрастные периоды (лет)									
	7, 8	8, 9	9, 10	10, 11	11, 12	12, 13	13, 14	14, 15	15, 16	16, 17
Сила	.. ...	... ...	+ +	... ...	... ...	+ ...	. ...	+ ...	+ ...	+ ...
Быстрота	.. ...	.. ...	+ +	... .	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +
Скоростно-силовые качества	+ ...	+ ...	+ ..	+ ...	+ ..	+ ...	+ ...	+ ...	+ ..	+ ...
Статическая выносливость	+ +	+ +	... ..	+ .	+ +	+ +	+ ...	+ ...	+ +	+ ...
Динамическая выносливость	+ .	. ..	... +	. +	... ...	+ .	+ +	+ +	+ .	+ +
Общая выносливость	+ ..	+ ...	+ +	. ...	+ +	+ ...	+ +	+ ...	+ +	+ ...
Гибкость	+ +	+ +	+ .	+ +	. +	+ +	. ...	.. +	+ ...	+ ..
Равновесие	+ +	.. +	+ ...	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +

Примечание:

+ – субкритические и критические периоды;

. – фаза низкой чувствительности;

.. – фаза средней чувствительности;

... – фаза высокой чувствительности.

Таблица 2. Примерный учебный план многолетней спортивной подготовки

Содержание	Группы										
	НП 1	НП 2, 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4– 7	СПС 1	СПС 2	СПС 3– 6	ВСМ	ВСМ *
I. Теоретические занятия, ч	52	52	104	104	156	156	189	208	208	238	260
II. Практические занятия, ч	260	260	364	520	624	780	903	988	1144	1322	1407
– Общая физическая подготовка, ч	121	117	145	158	178	236	222	241	253	267	278
– Специальная физическая подготовка, ч	52	52	94	143	158	192	216	267	318	332	352
– Техничко-тактическая подготовка, ч	52	56	90	153	220	284	356	370	415	515	569
– Работа с материальной частью, ч	33	33	33	64	66	66	108	108	156	208	208
– Контрольно-переводные нормативы, ч	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Итого академических часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

\* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по парусному спорту.

Таблица 3. Нормативные оценки общей физической подготовленности девушек

Тест	Балл	Возраст, лет												
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Бег, мин. с.	метры	1000					2000				3000			
	5	6.31 и менее	6.13 и менее	5.32 и менее	5.26 и менее	5.08 и менее	12.09 и менее	12.01 и менее	11.53 и менее	16.34 и менее	15.34 и менее	14.34 и менее	13.34 и менее	
	4	6.32-6.46	6.14-6.27	5.33-5.45	5.27-5.40	5.09-5.19	12.10-12.29	12.02-12.24	11.54-12.19	16.35-16.54	15.35-15.54	14.35-14.54	13.35-13.54	
	3	6.47-7.01	6.28-6.41	5.46-6.11	5.41-6.09	5.20-5.40	12.30-12.49	12.25-12.44	12.20-12.39	16.55-17.19	15.55-16.19	14.55-15.19	13.55-14.19	
	2	7.02-7.17	6.42-6.55	6.12-6.39	6.10-6.34	5.41-6.02	12.50-13.10	12.45-13.05	12.40-13.00	17.20-17.40	16.20-16.40	15.20-15.40	14.20-14.40	
	1	7.18 и более	6.56 и более	6.40 и более	6.35 и более	6.03 и более	13.11 и более	13.06 и более	13.01 и более	17.41 и более	16.41 и более	15.41 и более	14.41 и более	
Прыжок вверх, см	5	22 и более	26 и более	30 и более	33 и более	35 и более	37 и более	38 и более	40 и более	48 и более	51 и более	53 и более	55 и более	
	4	17-21	21-25	25-29	28-32	29-34	31-36	32-37	34-39	41-47	45-50	47-52	48-54	
	3	9-16	12-20	16-24	19-27	20-28	22-30	23-31	25-33	31-40	35-44	37-46	38-47	
	2	3-8	7-11	11-15	14-18	15-19	16-21	17-22	19-24	24-30	28-34	31-36	32-37	
	1	2 и менее	6 и менее	10 и менее	13 и менее	14 и менее	15 и менее	16 и менее	18 и менее	23 и менее	27 и менее	30 и менее	31 и менее	
Наклон вперед, см	5	9 и более	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более	18 и более	19 и более	20 и более	
	4	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	
	3	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
	2	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	
	1	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее	12 и менее	13 и менее	
Прыжок в длину,	5	136 и более	140 и более	145 и более	163 и более	175 и более	185 и более	195 и более	210 и более	215 и более	217 и более	219 и более	222 и более	

см	4	129-135	133-139	138-144	156-162	168-174	178-184	188-194	202-209	207-214	209-216	211-218	214-221	
	3	122-128	127-132	131-137	141-155	153-167	163-177	173-187	187-201	192-206	194-208	196-210	199-213	
	2	115-121	120-126	125-130	134-140	146-152	156-162	168-172	178-186	183-191	185-193	187-195	189-198	
	1	114 и менее	119 и менее	124 и менее	133 и менее	145 и менее	155 и менее	167 и менее	177 и менее	182 и менее	184 и менее	186 и менее	190 и менее	
Челночный бег 4×9м, с	5	11,39 и менее	10,75 и менее	10,48 и менее	10,24 и менее	10,03 и менее	9,85 и менее	9,67 и менее	9,52 и менее	9,37 и менее	9,24 и менее	9,11 и менее	9,00 и менее	
	4	11,40-11,99	10,76-11,56	10,49-11,27	10,25-11,02	10,04-10,79	9,86-10,59	9,68-10,40	9,53-10,23	9,38-10,08	9,25-9,93	9,12-9,80	9,01-9,68	
	3	12,00-12,59	11,57-12,40	11,28-12,36	11,03-12,09	10,80-11,84	10,60-11,62	10,41-11,41	10,24-11,23	10,09-11,06	9,94-10,90	9,81-10,75	9,69-10,61	
	2	12,60-13,19	12,41-13,18	12,37-13,16	12,10-12,86	11,85-12,60	11,63-12,36	11,42-12,14	11,24-11,95	11,07-11,77	10,91-11,60	10,76-11,44	10,62-11,29	
	1	13,20 и более	13,19 и более	13,17 и более	12,87 и более	12,61 и более	12,37 и более	12,15 и более	11,96 и более	11,78 и более	11,61 и более	11,45 и более	11,30 и более	
Отжиман ие, количество о раз	5	13 и более	23 и более	27 и более	31 и более	36 и более	40 и более	44 и более	49 и более	53 и более	57 и более	61 и более	65 и более	
	4	12-10	17-22	21-26	24-30	27-35	31-39	34-43	37-48	40-52	44-56	47-60	49-64	
	3	9-7	10-16	12-20	14-23	16-26	18-30	19-33	21-36	23-39	25-43	27-46	28-48	
	2	6-4	5-9	6-11	7-13	8-15	9-17	10-18	11-20	12-22	13-24	14-26	14-27	
	1	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее	12 и менее	13 и менее	14 и менее	
«Уголки», количество о раз	5	14 и более	16 и более	18 и более	20 и более	22 и более	26 и более	34 и более	36 и более	40 и более	43 и более	47 и более	50 и более	
	4	10-13	11-15	13-17	17-21	17-21	21-25	28-33	31-35	35-39	37-42	40-46	43-49	
	3	7-9	8-10	10-12	12-16	15-18	15-20	17-27	18-30	20-34	22-36	25-39	26-42	
	2	2-6	3-7	4-9	5-11	6-14	7-14	8-18	9-17	10-19	11-21	12-24	13-25	
	1	1 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее	12 и менее	
Плавание, мин.с	метры	Дистанция 25					Дистанция 50				Дистанция 100			
	5	0.41 и менее	0.39 и менее	0.33 и менее	0.28 и менее	0.24 и менее	0.50 и менее	0.44 и менее	0.39 и менее	1.37 и менее	1.31 и менее	1.26 и менее	1.23 и менее	
	4	0.42-0.52	0.40-0.49	0.34-0.41	0.29-0.35	0.25-0.29	0.51-1.01	0.45-0.57	0.40-0.47	1.38-1.52	1.32-1.46	1.27-1.40	1.24-1.36	
	3	0.53-1.05	0.50-1.02	0.42-0.53	0.36-0.45	0.30-0.37	1.02-1.15	0.58-1.09	0.48-0.57	1.53-2.13	1.47-2.05	1.41-1.58	1.37-1.53	

	2	1.06-1.14	1.03-1.12	0.54-1.02	0.46-0.53	0.38-0.44	1.16-1.21	1.10-1.15	0.58-1.05	2.14-2.28	2.06-2.19	1.59-2.12	1.54-2.06
	1	1.15 и более	1.13 и более	1.03 и более	0.54 и более	0.45 и более	1.22 и более	1.16 и более	1.06 и более	2.29 и более	2.20 и более	2.13 и более	2.07 и более

Таблица 4. Нормативные оценки общей физической подготовленности юношей

Тест	Балл	Возраст, лет												
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Бег, мин. с.	метры	1000					2000				3000			
	5	5.51 и менее	5.33 и менее	4.52 и менее	4.44 и менее	4.31 и менее	10.49 и менее	09.23 и менее	08.43 и менее	15.34 и менее	14.34 и менее	13.34 и менее	12.34 и менее	
	4	5.52-6.06	5.34-5.47	4.53-5.05	4.45-4.56	4.32-4.42	10.50-10.59	09.24-09.49	08.44-09.09	15.35-15.54	14.35-14.54	13.35-13.54	12.35-12.54	
	3	6.07-6.21	5.48-6.01	5.06-5.30	4.57-5.21	4.43-5.05	11.00-11.09	09.50-10.07	09.10-09.27	15.55-16.19	14.55-15.19	13.55-14.19	12.55-13.19	
	2	6.22-6.37	6.02-6.15	5.31-5.56	5.22-5.46	5.06-5.28	11.10-11.20	10.08-10.24	09.28-09.39	16.20-16.40	15.20-15.40	14.20-14.40	13.20-13.40	
	1	6.38 и более	6.16 и более	5.57 и более	5.47 и более	5.29 и более	11.21 и более	10.25 и более	09.40 и более	16.41 и более	15.41 и более	14.41 и более	13.41 и более	
Прыжок вверх, см	5	24 и более	28 и более	32 и более	36 и более	40 и более	44 и более	48 и более	51 и более	54 и более	61 и более	64 и более	68 и более	
	4	17-23	21-27	26-31	30-35	34-39	38-43	42-47	45-50	48-53	55-60	57-63	62-67	
	3	8-16	12-20	16-25	20-29	24-33	29-37	32-41	36-44	39-47	45-54	48-56	53-61	
	2	2-7	6-11	10-15	14-19	18-23	23-28	26-31	30-35	33-38	39-44	42-47	47-52	
	1	1 и менее	5 и менее	9 и менее	13 и менее	17 и менее	22 и менее	25 и менее	29 и менее	32 и менее	38 и менее	41 и менее	46 и менее	
Наклон вперед, см	5	7 и более	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более	18 и более	
	4	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
	3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	
	2	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	
	1	0 и менее	1 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее	



Прыжок в длину, см	5	146 и более	150 и более	156 и более	164 и более	176 и более	188 и более	203 и более	221 и более	239 и более	243 и более	245 и более	250 и более
	4	139-145	143-149	149-155	157-163	169-175	181-187	196-202	212-220	228-238	236-242	233-244	236-249
	3	132-138	136-142	142-148	150-156	162-168	174-180	189-195	203-211	217-227	221-235	223-232	231-235
	2	125-131	129-135	135-141	143-149	155-161	167-173	182-188	194-202	206-216	211-220	216-222	221-230
	1	124 и менее	128 и менее	134 и менее	142 и менее	154 и менее	166 и менее	181 и менее	193 и менее	205 и менее	210 и менее	215 и менее	220 и менее
Челночный бег 4×9м, с	5	10,89 и менее	10,69 и менее	10,29 и менее	9,99 и менее	9,79 и менее	9,59 и менее	9,39 и менее	9,19 и менее	8,99 и менее	8,39 и менее	8,14 и менее	7,96 и менее
	4	10,90-11,49	10,70-11,19	10,30-10,89	10,00-10,59	9,80-10,39	9,60-10,19	9,40-9,99	9,20-9,79	9,00-9,59	8,40-9,39	8,15-8,79	7,97-8,59
	3	11,50-12,09	11,20-11,79	10,90-11,49	10,60-11,19	10,40-10,99	10,20-10,79	10,00-10,59	9,80-10,39	9,60-10,19	9,40-10,19	8,80-9,69	8,60-9,47
	2	12,10-12,69	11,80-12,39	11,50-12,09	11,20-11,79	11,00-11,99	10,80-11,39	10,60-11,19	10,40-10,99	10,20-10,79	10,20-10,59	9,70-10,34	9,48-10,10
	1	12,70 и более	12,40 и более	12,10 и более	11,80 и более	12,00 и более	11,40 и более	11,20 и более	11,00 и более	10,80 и более	10,60 и более	10,35 и более	10,11 и более
Отжимание, количество раз	5	22 и более	35 и более	37 и более	39 и более	41 и более	45 и более	51 и более	58 и более	63 и более	68 и более	71 и более	73 и более
	4	16-21	28-34	30-36	32-38	33-40	36-44	40-50	47-57	50-62	55-67	58-70	60-72
	3	10-15	21-27	23-29	25-31	26-32	28-35	30-39	36-46	38-49	42-54	44-57	46-59
	2	4-9	10-20	12-22	13-24	15-25	16-27	18-29	20-35	21-37	23-41	24-43	25-45
	1	3 и менее	9 и менее	11 и менее	12 и менее	14 и менее	15 и менее	17 и менее	19 и менее	20 и менее	22 и менее	23 и менее	24 и менее
«Уголки», количество раз		15 и более	17 и более	20 и более	22 и более	24 и более	28 и более	36 и более	40 и более	44 и более	48 и более	52 и более	56 и более
		11-14	13-16	15-19	17-21	19-23	23-27	30-35	34-39	38-43	42-47	45-51	49-55
		7-10	9-12	10-14	12-16	15-18	17-22	20-29	22-33	25-37	27-41	30-44	31-48
		3-6	4-8	5-9	6-11	8-14	9-16	10-19	11-21	12-24	13-26	15-29	15-30
		2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее	12 и менее	14 и менее	14 и менее

Плавание, мин.с	метры	Дистанция 25					Дистанция 50			Дистанция 100			
	5	0.29 и менее	0.28 и менее	0.24 и менее	0.22 и менее	0.19 и менее	0.43 и менее	0.39 и менее	0.36 и менее	1.30 и менее	1.24 и менее	1.23 и менее	1.18 и менее
	4	0.28-0.41	0.29-0.39	0.25-0.35	0.23-0.31	0.20-0.28	0.44-0.47	0.40-0.44	0.37-0.39	1.31-1.35	1.25-1.29	1.24-1.27	1.19-1.23
	3	0.42-0.57	0.40-0.55	0.36-0.50	0.32-0.45	0.29-0.40	0.48-0.51	0.45-0.48	0.40-0.42	1.36-1.40	1.30-1.34	1.28-1.32	1.24-1.28
	2	0.58-1.09	0.56-1.07	0.51-1.00	0.46-0.54	0.41-0.48	0.52-1.26	0.49-1.10	0.43-0.57	1.41-1.45	1.35-1.39	1.33-1.37	1.29-1.33
	1	1.10 и более	1.08 и более	1.01 и более	0.55 и более	0.49 и более	1.27 и более	1.11 и более	0.58 и более	1.46 и более	1.40 и более	1.38 и более	1.34 и более

Таблица 5. Нормативные оценки специальной физической подготовленности девушек

Таблица	Балл	Возраст, лет											
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Откренивание, мин:с	5	0.36 и более	0.41 и более	0.51 и более	1.02 и более	1.17 и более	1.37 и более	1.47 и более	1.56 и более	2.07 и более	2.17 и более	2.27 и более	2.37 и более
	4	0.26-0.35	0.31-0.40	0.41-0.50	0.51-1.01	1.06-1.16	1.26-1.36	1.36-1.46	1.46-1.55	1.55-2.06	2.06-2.16	2.16-2.26	2.26-2.36
	3	0.11-0.25	0.16-0.30	0.21-0.40	0.30-0.50	0.40-1.05	0.50-1.25	1.00-1.35	1.10-1.45	1.20-1.54	1.30-2.05	1.41-2.15	1.51-2.25
	2	0.06-0.10	0.11-0.15	0.16-0.20	0.21-0.29	0.31-0.39	0.41-0.49	0.51-0.59	1.01-1.09	1.11-1.19	1.21-1.29	1.31-1.40	1.41-1.50
	1	0.05 и менее	0.10 и менее	0.15 и менее	0.20 и менее	0.30 и менее	0.40 и менее	0.50 и менее	1.00 и менее	1.10 и менее	1.20 и менее	1.30 и менее	1.40 и менее

Таблица 6. Нормативные оценки специальной физической подготовленности юношей

Таблица	Балл	Возраст, лет											
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Откренивание, мин:с	5	0.41 и более	0.51 и более	1.02 и более	1.17 и более	1.37 и более	1.47 и более	1.56 и более	2.07 и более	2.17 и более	2.27 и более	2.37 и более	2.47 и более
	4	0.31-0.40	0.41-0.50	0.51-1.01	1.06-1.16	1.26-1.36	1.36-1.46	1.46-1.55	1.55-2.06	2.06-2.16	2.16-2.26	2.26-2.36	2.36-2.46
	3	0.16-0.30	0.21-0.40	0.30-0.50	0.40-1.05	0.50-1.25	1.00-1.35	1.10-1.45	1.20-1.54	1.30-2.05	1.41-2.15	1.51-2.25	2.01-2.35
	2	0.11-0.15	0.16-0.20	0.21-0.29	0.31-0.39	0.41-0.49	0.51-0.59	1.01-1.09	1.11-1.19	1.21-1.29	1.31-1.40	1.41-1.50	1.51-2.00
	1	0.10 и менее	0.15 и менее	0.20 и менее	0.30 и менее	0.40 и менее	0.50 и менее	1.00 и менее	1.10 и менее	1.20 и менее	1.30 и менее	1.40 и менее	1.50 и менее



Таблица 8. Примерное распределение материала подготовки на годичный цикл для групп НП 2 и 3 годов ПОДГОТОВКИ

Календарная линейка	месяцы	Сентябрь			Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август					Всего за год
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52							
Календарь соревнований	главные																																																							-				
	основные		■																																																					3				
	контрольные	■																												■																											4			
Структура годичного цикла	Соревноват. период	Переходный период								Подготовительный период																Соревновательный период																																		
Основные задачи	<u>Переходный период:</u>								<u>Подготовительный период:</u>																<u>Соревновательный период:</u>																																			
	1. Укрепление здоровья								1. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, ловкости и быстроты																1. Совершенствование основных приемов управления яхтой																																			
	2. Медицинское обследование, лечебно-профилактические, восстановительные мероприятия								2. Изучение правил парусных гонок																2. Совершенствование умений совместного обсуждения тренировки																																			
	3. Снижение интенсивности нагрузок																								3. Расширить круг способов ухода за корпусом яхты и парусом																																			
																								4. Ознакомление с соревновательной деятельностью																																				
Содержание занятий																																																												
I. Теоретические занятия:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52					
II. Практические занятия:	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	260					
- ОФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	117			
- СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52						
- Техничко-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2																								1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	56							
- Работе с материальной частью	1	1	1	1	1	1	1	1	2																						2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33							
- Контрольно-переводные испытания																																																						2						
Итого:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312							
Контроль подготовки																																																												
Виды обследований																																																												
Восстановительные мероп-тия																																																												
	в течение года																																																											

Таблица 9. Примерное распределение материала подготовки на годичный цикл для УТ групп 1 года подготовки

Календарная линейка	месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь					Февраль					Март					Апрель					Май				Июнь					Июль				Август					Всего за год			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52							
Календарь соревнований	главные																																																					1						
	основные																																																								2			
	контрольные																																																							2				
Учебно-тренировочные сборы																																																							3					
Структура годичного цикла		Соревноват. период				Переходный период				Подготовительный период																	Соревновательный период																																	
Основные задачи			<u>Переходный период:</u>								<u>Подготовительный период:</u>																	<u>Соревновательный период:</u>																																
			1. Снижение интенсивности нагрузок								1. Концентрированная физическая подготовка																	1. Нарращивание спортивной формы, выход на пик формы к главным соревнованиям																																
			2. Восстановление средствами физической подготовки								2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности																	2. Увеличение объема специальной физической подготовки по отношению к общей																																
			3. Медицинское обследование, лечебно-профилактические, восстановительные мероприятия								3. Восстановление и совершенствование двигательных навыков, приемов техники и тактики управления яхтой																	3. Совершенствование соревновательной тактики																																
																												4. Формирование знаний анализа гонок																																
Содержание занятий																																																												
I. Теоретические занятия:		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104	
II. Практические занятия:		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	364
- ОФП		2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	145
- СФП		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	94	
- Техничко-тактическая подготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	2																																																90		
- Работе с материальной частью		1	1	1	1	1	1	1	1	2																																																33		
- Контрольно-переводные испытания																																																											1	2
Итого:		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	468	
Контроль подготовки																																																												
Виды обследований																																																												
Восстановительные мероп-тия																																																												

в течение года

Таблица 10. Примерное распределение материала подготовки на годичный цикл для УТ групп 2 года подготовки

Календарная линейка	месяцы	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь					Февраль				Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август					Всего за год
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Календарь соревнований	главные																																																			1					
	основные																																																					2			
	контрольные																																																				3				
Учебно-тренировочные сборы																																																					3				
Структура годичного цикла		Соревноват. период			Переходный период					Подготовительный период																		Соревновательный период																													
Основные задачи	<b>Переходный период:</b>			<b>Подготовительный период:</b>					<b>Соревновательный период:</b>																																																
	1. Снижение интенсивности нагрузок			1. Концентрированная физическая подготовка					1. Нарращивание спортивной формы, выход на пик формы к главным соревнованиям																																																
	2. Анализ сезона подготовки и постановка задач на следующий год			2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности					2. Увеличение специальной физической подготовки по отношению к общей																																																
	3. Восстановление средствами физической подготовки			3. Восстановление и совершенствование двигательных навыков, приемов техники и тактики управления яхтой					3. Совершенствование соревновательной тактики																																																
	4. Медицинское обследование, лечебно-профилактические, восстановительные мероприятия								4. Совершенствование умений анализа гонок																																																
Содержание занятий																																																									
I. Теоретические занятия:		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104	
II. Практические занятия:		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	520
- ОФП		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	158
- СФП		2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	143		
- Техничко-тактическая подготовка		5	5	5	5	5	5	5	5	4																				4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	153	
- Работе с материальной частью		2	2	2	2	2	2	2	2	3																				3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	
- Контрольно-переводные испытания																																																								2	
Итого:		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624		
Контроль подготовки																																																									
Виды обследований																																																									
Восстановительные мероприятия																																																									

в течение года

Таблица 11. Примерное распределение материала подготовки на годичный цикл для УТ групп 3 года подготовки

Календарная линейка	месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего за год			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		49	50	51
Календарь соревнований	главные																																																		1		
	основные																																																				2
	контрольные																																																			4	
Учебно-тренировочные сборы																																																				4	
Структура годичного цикла		Соревноват. период								Переходный период								Подготовительный период																Соревновательный период																			
Основные задачи	<u>Переходный период:</u>									<u>Подготовительный период:</u>								<u>Соревновательный период:</u>																																			
	1. Снижение интенсивности нагрузок									1. Концентрированная физическая подготовка								1. Нарращивание спортивной формы, подход к пику формы к главным соревнованиям																																			
	2. Анализ сезона подготовки и постановка задач на следующий год									2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности								2. Увеличение специальной физической подготовки по отношению к общей																																			
	3. Восстановление средствами физической подготовки									3. Восстановление и совершенствование двигательных навыков, приемов техники и тактики управления яхтой								3. Совершенствование соревновательной тактики																																			
	4. Медицинское обследование, лечебно-профилактические, восстановительные мероприятия																	4. Совершенствование умений анализа гонок																																			
Содержание занятий																																																					
I. Теоретические занятия:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156			
II. Практические занятия:	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624		
- ОФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	178		
- СФП	2	2	2	2	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	158		
- Техничко-тактическая подготовка	7	7	7	7	7	6	6	6	4																																									220			
- Работе с материальной частью	2	2	2	2	2	2	2	2	4																																										66		
- Контрольно-переводные испытания																																																			2		
Итого:	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	780		
Контроль подготовки	в течение года																																																				
Виды обследований	в течение года																																																				
Восстановительные мероп-тия	в течение года																																																				















Таблица 18. Двухциклового вариант построения годичной подготовки

Цикл	Этап	Сроки	Главные задачи
1-й	Втягивающий	декабрь-январь	Физическая подготовка, наращивание нагрузок, подготовка яхт к сезону, теоретическая подготовка
	Подводящий	февраль-март	Совершенствование физической и технико-тактической подготовки, совершенствование инструкторских навыков
	1-й соревновательный	апрель-май	Участие во внутренних соревнованиях, отбор на международные соревнования
2-й	Подводящий	май-июнь	Наращивание нагрузок, выход на пик формы, разбор гонок, совершенствование инструкторских навыков, психологическая подготовка
	2-й соревновательный	июль-август	Поддержание высокого уровня спортивной формы, участие в главных соревнованиях
	Восстановительный	август	Снижение нагрузок, восстановительные мероприятия, разбор гонок, психологическая подготовка
	3-й соревновательный	сентябрь-октябрь	Участие в соревнованиях, овладение судейскими навыками, отбор в национальную команду
	Восстановительный (Переходный период)	октябрь-ноябрь	Активный отдых, восстановление вне тренировочными средствами, анализ сезона, теоретическая подготовка, подготовка яхт к зимнему сезону.

Таблица 19. Примерный вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла для групп НП 1 года подготовки

Учебно-тренировочное занятие № 1

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 10 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Инструктаж по безопасному поведению на учебно-тренировочном занятии на воде.</li> <li>3. Вооружение яхты, подготовка к выходу на воду.</li> </ol>
Основная часть, 60 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение направления ветра на берегу и на воде, границ района плавания.</li> <li>2. Спуск яхт на воду, отход (подход) от берега.</li> <li>3. Начало движения, набор скорости с различных курсов.</li> <li>4. Приведение с галфинда до левентика, с фордевинда до левентика с полной остановкой.</li> <li>5. Уваливание (плавное) до начала поворота с последующим возвращением на курс.</li> <li>6. Ведение лодки по передней шкаторине, чередуя полный бейдевинд и галфинд.</li> <li>7. Подход к причалу с подветра, с остановкой в левентик.</li> </ol>
Заключительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Учебно-тренировочное занятие № 2

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 10 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Вооружение яхты, подготовка к выходу на воду, настройка парусов на берегу под погодные условия.</li> </ol>
Основная часть, 60 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение направления ветра на берегу и на воде, границ района плавания.</li> <li>2. Спуск яхт на воду, отход от берега и подход к берегу.</li> <li>3. Поворот оверштаг и фордевинд</li> <li>4. Ведение лодки по передней шкаторине, чередуя полный бейдевинд и галфинд.</li> <li>5. Подход к причалу с подветра, с остановкой в левентик.</li> <li>6. Подход к берегу при навальном ветре.</li> </ol>
Заключительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Учебно-тренировочное занятие № 3



Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 10 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Вооружение яхты, подготовка к выходу на воду, настройка парусов на берегу под погодные условия.</li> </ol>
Основная часть, 60 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение направления ветра на берегу и на воде, границ района плавания.</li> <li>2. Спуск яхт на воду, отход от берега и подход к берегу.</li> <li>3. Поворот оверштаг.</li> <li>4. Откренивание: выбор оптимальной позы на различных курсах.</li> <li>5. Ведение лодки по передней шкаторине, чередуя полный бейдевинд и галфинд.</li> <li>6. Подход к причалу с подветра, с остановкой в левентик.</li> <li>7. Подход к берегу при навальном ветре.</li> </ol>
Заключительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Таблица 20. Примерный вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла для групп НП 2 и 3 годов подготовки

Учебно-тренировочное занятие № 1

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 10 мин	1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия. 2. Инструктаж по безопасному поведению на учебно-тренировочном занятии на воде. 2. Вооружение яхты, подготовка к выходу на воду, настройка парусов на берегу под погодные условия.
Основная часть, 60 мин	1. Настройка парусов на воде. 2. Набор максимальной скорости с места, с дрейфа. 3. Повороты оверштаг и фордевинд 4. Маневр «огибание верхнего знака». 5. Маневр «огибание нижнего знака». 6. Ведение лодки курсом крутой бейдевинд. 7. Ведение лодки курсом галфинд
Заключительная часть, 20 мин	1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения. 2. Упражнения на растягивание. 3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.

Учебно-тренировочное занятие № 2

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 10 мин	1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия. 2. Вооружение яхты, подготовка к выходу на воду, настройка парусов на берегу под погодные условия.
Основная часть, 60 мин	1. Настройка парусов на воде. 2. Набор максимальной скорости с места, с дрейфа. 3. Повороты оверштаг и фордевинд 4. Маневр «огибание верхнего знака». 5. Маневр «огибание нижнего знака». 6. Ведение лодки курсом крутой бейдевинд. 7. Ведение лодки курсом фордевинд.
Заключительная часть, 20 мин	1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения. 2. Упражнения на растягивание. 3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.

Учебно-тренировочное занятие № 3

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий

<p>Подготовительная часть, 10 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Вооружение яхты, подготовка к выходу на воду, настройка парусов на берегу под погодные условия.</li> </ol>
<p>Основная часть, 60 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Настройка парусов на воде.</li> <li>2. Набор максимальной скорости с места, с дрейфа.</li> <li>3. Повороты оверштаг и фордевинд</li> <li>4. Маневр «огибание верхнего знака».</li> <li>5. Маневр «огибание нижнего знака».</li> <li>6. Тренировочные старты.</li> <li>7. Гонки на короткой дистанции.</li> </ol>
<p>Заключительная часть, 20 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Таблица 21. Примерный вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла для УТ групп

Учебно-тренировочное занятие № 1

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Инструктаж по безопасному поведению на учебно-тренировочном занятии на воде.</li> <li>3. Определение скорости и силы ветра.</li> <li>4. Настройка яхты на конкретные погодные условия.</li> <li>5. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
Основная часть, 90 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Настройка парусов на воде.</li> <li>2. Техника управления на острых курсах: согласованная работа рулем и шкотами, выбор правильного дифферента и крена.</li> <li>3. Управление яхтой на волне на различных курсах.</li> <li>4. Поворот оверштаг: техника выполнения в различных погодных условиях.</li> <li>5. Огибание знака с острого на полный курс, выход на лэйлайн.</li> <li>6. Огибание знака с полного курса на острый, выход на лэйлайн.</li> </ol>
Заключительная часть, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Учебно-тренировочное занятие № 2

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Определение скорости и силы ветра.</li> <li>3. Настройка яхты на конкретные погодные условия.</li> <li>4. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
Основная часть, 90 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника управления на полных курсах: выход на глиссирование.</li> <li>2. Управление яхтой на волне на различных курсах.</li> <li>3. Несение спинакера.</li> <li>4. Повороты фордевинд.</li> <li>5. Огибание нижнего знака – расчет правильной траектории.</li> </ol>
Заключительная часть, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Учебно-тренировочное занятие № 3

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Определение скорости и силы ветра.</li> <li>3. Настройка яхты на конкретные погодные условия.</li> <li>4. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
Основная часть, 90 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Старты с места и с разгона.</li> <li>2. Прохождение увеличенной соревновательной дистанции (в 2-3 раза).</li> </ol>
Заключительная часть, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Таблица 22. Примерный вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла для групп СПС

Учебно-тренировочное занятие № 1

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Инструктаж по безопасному поведению на учебно-тренировочном занятии на воде.</li> <li>3. Определение скорости и силы ветра и состояния водной акватории.</li> <li>4. Настройка яхты на максимальную скорость в конкретных погодных условиях.</li> <li>5. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
Основная часть, 135 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника управления яхтой на острых курсах: динамическое откренивание.</li> <li>2. Техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра.</li> <li>3. Поворот оверштаг «перекатом».</li> <li>4. Лавировка: выбор позиции относительно соперников.</li> </ol>
Заключительная часть, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Учебно-тренировочное занятие № 2

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Определение скорости и силы ветра и состояния водной акватории.</li> <li>3. Настройка яхты на максимальную скорость в конкретных погодных условиях.</li> <li>4. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
Основная часть, 135 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника управления яхтой на острых курсах: динамическое откренивание.</li> <li>2. Техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра.</li> <li>3. Поворот оверштаг «перекатом».</li> <li>4. Лавировка: выбор позиции относительно соперников.</li> </ol>
Заключительная часть, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Учебно-тренировочное занятие № 3

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий

Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Определение скорости и силы ветра и состояния водной акватории.</li> <li>3. Настройка яхты на максимальную скорость в конкретных погодных условиях.</li> <li>4. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
Основная часть, 135 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника управления на старте: «стояние в точке», разгон с места, движение задним ходом.</li> <li>2. Отработка основных способов старта.</li> <li>3. Тренировочные гонки на короткой дистанции.</li> </ol>
Заключительная часть, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

#### Учебно-тренировочное занятие № 4

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Определение скорости и силы ветра и состояния водной акватории.</li> <li>3. Настройка яхты на максимальную скорость в конкретных погодных условиях.</li> <li>4. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
Основная часть, 135 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника управления на полных курсах: выход на глиссирование, работа на волне.</li> <li>2. Поворот фордевинд: с крутого на крутой курс.</li> <li>3. Постановка, уборка спинакера.</li> <li>4. Курс фордевинд: выбор оптимального варианта прохождения.</li> </ol>
Заключительная часть, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

#### Учебно-тренировочное занятие № 5

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Определение скорости и силы ветра и состояния водной акватории.</li> <li>3. Настройка яхты на максимальную скорость в конкретных погодных условиях.</li> <li>4. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>

Основная часть, 135 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника управления на старте: «стояние в точке», разгон с места, движение задним ходом.</li> <li>2. Тактика старта: у различных сторон линии, с середины.</li> <li>3. Отработка различных вариантов прохождения 1 лавировки (по ветру, относительно соперников).</li> </ol>
Заключительная часть, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Примечание: при двух учебно-тренировочных занятиях в один день учебный материал разделяется в соответствии с планом и задачами тренера-преподавателя по спорту.



Таблица 23. Примерный вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла для групп ВСМ

Учебно-тренировочное занятие № 1

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Инструктаж по безопасному поведению на учебно-тренировочном занятии на воде.</li> <li>3. Определение скорости и силы ветра и состояния водной акватории.</li> <li>4. Настройка яхты на максимальную скорость в конкретных погодных условиях.</li> <li>5. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
Основная часть, 180 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение технических элементов в сложных условиях (ограничение пространства для маневра, видимости).</li> <li>2. Работа со спаррингом на длинных галсах.</li> </ol>
Заключительная часть, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Учебно-тренировочное занятие № 2

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Определение скорости и силы ветра и состояния водной акватории.</li> <li>3. Настройка яхты на максимальную скорость в конкретных погодных условиях.</li> <li>4. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
Основная часть, 180 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактика: борьба за чистый ветер после старта и продвижение в нужную сторону.</li> <li>2. Тактика дуэльной борьбы – матч-рейс.</li> </ol>
Заключительная часть, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Учебно-тренировочное занятие № 3

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий

Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Определение скорости и силы ветра и состояния водной акватории.</li> <li>3. Настройка яхты на максимальную скорость в конкретных погодных условиях.</li> <li>4. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
Основная часть, 180 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лавировка по ветру.</li> <li>2. Тактика контроля соперника, группы судов.</li> <li>3. Работа над ошибками.</li> </ol>
Заключительная часть, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

#### Учебно-тренировочное занятие № 4

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Определение скорости и силы ветра и состояния водной акватории.</li> <li>3. Настройка яхты на максимальную скорость в конкретных погодных условиях.</li> <li>4. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
Основная часть, 180 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактика прохождения полных курсов относительно ветра и соперников.</li> <li>2. Ведение яхты «чужим» бакштагом.</li> <li>3. Тактика огибания знаков.</li> </ol>
Заключительная часть, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

#### Учебно-тренировочное занятие № 5

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
Подготовительная часть, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Определение скорости и силы ветра и состояния водной акватории.</li> <li>3. Настройка яхты на максимальную скорость в конкретных погодных условиях.</li> <li>4. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
Основная часть, 180 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Старты в большом флоте.</li> <li>2. Тренировочные гонки.</li> </ol>

<p>Заключительная часть, 25 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>
---	--

### Учебно-тренировочное занятие № 6

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий
<p>Подготовительная часть, 20 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Определение скорости и силы ветра и состояния водной акватории.</li> <li>3. Настройка яхты на максимальную скорость в конкретных погодных условиях.</li> <li>4. Разминка: выполнение основных технических элементов на воде.</li> </ol>
<p>Основная часть, 180 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольные гонки.</li> </ol>
<p>Заключительная часть, 25 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём яхты из воды, уборка материальной части на место хранения.</li> <li>2. Упражнения на растягивание.</li> <li>3. Разбор ошибок в технике управления яхтой на берегу.</li> </ol>

Таблица 24. Примерное распределение теоретического материала для всех групп подготовки

Тема	НП-1	НП 2-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ 4-7	СПС-1	СПС -2	СПС 3-6	ВСМ	ВСМ*
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
История развития парусного спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Правила безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Основы техники и тактики	10	10	20	20	20	20	20	20	20	22	24
Основы теории аэро- и гидродинамики	-	-	-	-	4	4	7	7	7	10	10
Правила классификации, постройки и обмера спортивных парусных судов	2	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6
Правила парусных гонок	8	8	20	20	22	22	28	28	28	31	31
Краткие сведения о строении и функциях организма человека и физиологических основах спортивной подготовки	5	5	8	8	8	8	10	10	10	10	10
Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях, оказание первой помощи	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Планирование спортивной подготовки	1	1	2	2	2	2	4	3	4	4	4
Психологическая подготовка	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4
Гигиенические требования, режим и питание. Гигиена закаливания	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3
Общая и специальная физическая подготовка	1	1	6	6	10	10	10	10	10	10	10
Анализ (разбор) гонок и учебно-тренировочных занятий	15	15	30	30	70	70	90	110	110	130	150
Всего часов в год:	52	52	104	104	156	156	189	208	208	238	260

\* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по парусному спорту.

## МЕТОДИКА

### тестирования общей физической подготовленности

Контрольно-переводные нормативы:

1. Бег 1000, 2000, 3000 метров выполняется на беговой дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов с высокого старта. Каждому испытуемому предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Испытуемым, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных испытаний выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

2. Прыжок вверх с места. На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого испытуемого в группе. Испытуемый становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Испытуемый с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Каждому испытуемому предоставляется две попытки. Фиксируется разница между отметками «1» и «2». Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу. Испытуемый садится на пол, пятки на ширине таза упираются в упор для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Испытуемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне испытуемый максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

4. Плавание на дистанции 25, 50 и 100 м. Разрешается плыть любым способом, произвольно меняя их на дистанции. При повороте и на финише испытуемые обязаны коснуться стенки бассейна любой частью тела. Регистрируется время проплывания дистанции с точностью до 0,1 секунды.

5. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на

дальность. Каждому испытуемому предоставляется 2 попытки подряд. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

6. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания). Испытуемый принимает исходное положение «упор лежа, кисти рук на ширине плеч, ноги вместе». Сохраняя прямое положение туловища и ног, ученик сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, касаться пола коленями и грудью. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

7. Поднимание ног до прямого угла в висе на стенке спиной выполняется из исходного положения «вис на гимнастической стенке». Испытуемый поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой тренером. Затем испытуемый опускает ноги до касания пятками гимнастической стенки. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание).

8. Челночный бег 4×9 м выполняется в спортивном зале. На расстоянии 9 м от стартовой линии чертится линия. Испытуемый по команде начинает бег, касается 9-метровой отметки рукой и возвращается к линии старта, касается линии старта рукой, затем повторяет то же самое еще раз. На финише касаться линии не надо. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Фиксируется время от старта до финиша с точностью до 0,01 секунды.

Результаты в контрольно-переводных нормативах оцениваются по пятибалльной шкале в соответствии с нормами, представленными в таблицах 3 и 4 приложения 1.

## МЕТОДИКА

тестирования специальной физической подготовленности

Контрольно-переводные нормативы:

Удержание позы № 5 или удержание положения тела при выполнении элемента управления яхтой – «откренивание». Спортсмен занимает горизонтальное положение тела, руки на груди упором о бедро из положения сед ступни ног фиксированы. Для упора бедра и фиксации ступней ног используются две гимнастические скамейки. Определяется время удержания позы или горизонтального положения тела.

Результаты в контрольно-переводных нормативах оцениваются по пятибалльной шкале в соответствии с нормами, представленными в таблицах 5 и 6 приложения 1.