

«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение»
«Общеобразовательная школа – интернат №9»

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета

Протокол № 2 от 26.08.2025

«Утверждено»
Директор школы – интернат №9
Т.В.Кудря
Приказ № 147 от 26.08.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Парусный спорт
«Яхтинг»

Направление внеурочной деятельности:
физкультурно-спортивное (спортивная подготовка)

Форма организации внеурочной деятельности: секция

Возраст : 7-17 лет

Количество часов в неделю: 6

Верхняя Салда 2025

Пояснительная записка

Учебная программа по парусному спорту направлена на охрану и укрепление здоровья ребенка, формирование двигательных навыков, физических качеств и развития оперативного мышления. Предложенная программа представляет собой нормативные и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки яхтсменов-гонщиков от 7 – 16 лет. Программа спортивной секции «Яхтинг» составлена с целью закрепления у учащихся интереса к водным видам спорта. Программа рассчитана на 24 часа (3 занятия в неделю по 2 часа). За основу взята программа из методического пособия «Положением ВФПС о дипломировании и судоводительской квалификации лиц, занимающихся парусным спортом». Положение и Программы утверждены Президиумом ВФПС (протокол № 02/10 от 29 мая 2010 г.).

Программа реализуется на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 (ред. от 10.06.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. N 816
5. Приказ по МБОУ «Школа-интернат №9» «Об организации внеурочной деятельности».

Программа способствует укреплению здоровья так как ребенок будет на природе, на воде, а это не может не сказаться на его физическом здоровье, психоэмоциональном самочувствии, положительно идет и формирование активного опыта в здоровом образе жизни через занятия физическими упражнениями и активности в целом. В программу для спортсменов заложено физическое воспитание с игровой направленностью и духом соревнований.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при современных усилиях школы и семьи.

Программа является основным документом при проведении занятий в секции парусного спорта. Предлагаемая программа носит рекомендательный характер. В данной программе описано построение тренировочного процесса в соответствии с этапами подготовки, их задачами, и в соответствии климатическими условиями региона Урал (среднего Урала).

Педагогическая ценность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять тренировочным процессом, направленным на развития физического и спортивного мастерства: информация об уровне развития двигательных физических качеств: контроль спортивной тренировки и информация о его качестве прогнозирование спортивных достижений в будущем.

Требование к занятиям - индивидуальный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, психическое состояние, а так-же знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа составлена из расчёта 3 занятия в неделю, продолжительность занятия – 2 часа. Программа рассчитана на развития парусного спорта в г. Верхняя Салда Свердловской области на 5 лет и может изменяться на протяжении всего времени.

Часть 1. Организация и планирование учебного процесса

1. Основные задачи.

Спортивные секции, функции дополнительного образования. Они призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Основными задачами являются:

Начальный этап подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям парусным спортом;
- укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости; обучение и сдача нормативов по плаванию;
- воспитание морально-этических, волевых качеств, воспитание патриотизма, дружбы и командному духу ;
- привитие основ морской культуры в духе традиций Российского флота;
- освоение элементов теории парусного спорта, изучение и сдача теоретических экзаменов
- нормативов по правилам безопасности;
- развитие трудовых навыков, простейших приемов по изготовлению и ремонту лодок, уходу за ними;
- освоение навыков управления парусным судном;

Учебно-тренировочный этап подготовки:

- систематическое посещение тренировок и теоретических занятий;
- освоение и совершенствование основных приемов управления парусным судном в различных условиях; освоение и сдача норматива по правилам оказания помощи терпящим бедствие на воде;
- прохождение курса теории и сдача экзаменов юный рулевой:
- участие в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивного юношеского разряда;
- формирование специализированных физических качеств на базе общей выносливости, гибкости, ловкости;
- более полные навыки постройки лодок различных типов.

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- отбор наиболее одаренных и подготовленных молодых яхтсменов:
- совершенствование навыков по управлению спортивным парусным судном в любых погодных условиях;
- глубокое изучение теории парусного спорта, сдача экзаменов на права рулевого 3-го; изучение истории отечественного парусного спорта, участия российских яхтсменов в Олимпийских Играх и других крупнейших международных соревнованиях;
- совершенствование на базе общей физической подготовки глубоко специализированных физических качеств, обеспечивающих продуктивную физическую деятельность яхтсмена на лодке;
- активное участие в соревнованиях любого уровня.

2. Этапы многолетней подготовки

Таблица 1. Основные этапы подготовки

№	Этапы подготовки	Год обучения	Возрастной диапазон допуска к занятиям
1	Оздоровительный	весь период	7- 17 лет
2	Начальной подготовки	1-7	7-14 лет
3	Учебно-тренировочный	1-8	8-17 лет
4	Совершенствования	до 18 лет	12-17 лет

3. Организация учебного процесса

Спортивная секция школы по парусному спорту организует работу с учащимися в течение всего календарного года. В каникулярное время частота и длительность занятий (тренировок) увеличиваются; по решению администрации проводятся дневные или круглосуточные спортивно-оздоровительные лагеря, осуществляются выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования

В процессе обучения учащиеся должны овладеть необходимыми знаниями и практическими навыками для овладения приемами управления парусным судном и совершенствования в избранной спортивной специальности. Все занятия делятся на теоретические и практические.

В целях повышения качества учебно-тренировочного процесса тренеры могут объединяться в группу.

Теоретические занятия

На теоретических занятиях учащиеся получают необходимые знания, как для успешного освоения спортивной специальности, так и обязательные для нормального развития личности. К последним относятся широкие сведения общекультурного, исторического характера, знакомство с традициями, морской культурой, правилами безопасности и т. п.

Основными формами теоретических занятий являются:

- лекции;
- семинарские занятия с активным участием занимающихся в обсуждении темы занятий;
- групповые и/или индивидуальные инструктажи на серию и/или отдельную гонку, включая изучение гоночной инструкции, особенностей дистанции, акватории гонок, изучение противника;
- разборы гонки (групповые и/или индивидуальные);
- игровые (игровые протесты, настольные или компьютерные игры парусной тематики);
- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- самостоятельные занятия;
- сдача экзаменов на звание рулевого;
- просмотр видеоматериалов.

Практические занятия

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

По характеру практические занятия можно условно разделить на основные и дополнительные. К первым относятся специальная подготовка (СП) - спортивные тренировки на воде, а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП).

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

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

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

Периодизация

С учетом сезонной специфики парусного спорта и климатических особенностей, учебный год рекомендуется начинать с 1 января.

Зимний период посвящается занятиям по физической подготовке, теории, постройке лодок и ремонту материальной части. В летний период главное внимание уделяется тренировкам на воде, походам, участию в клубных, городских, региональных соревнованиях.

Осенний период посвящен активному отдыху, уборке и подготовке к зимнему хранению материальной части.

Таблица 2. Примерный годичный цикл подготовки для секций яхт-клубов, оздоровительных групп и групп начальной подготовки

Период	Основные задачи
Подготовительный	<ul style="list-style-type: none">• общая физическая подготовка: развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, быстроты• теория: общие сведения из истории плавания под парусами, типы и устройство яхт, элементы теории плавания под парусами, техника безопасности;• работа с материальной частью: уход за лодкой, косметический ремонт.
Основной	<ul style="list-style-type: none">• подготовка на воде: освоение основных приемов плавания под парусом на учебных швертботах, техника безопасности, участие в клубных соревнованиях;• теория: инструктивные занятия, беседы на специальные темы, совместное

	обсуждение тренировок; • работа с материальной частью: уход за лодкой и парусами, косметический ремонт.
Переходный	• общая физическая подготовка, спортивные игры, лечебно-восстановительные мероприятия; • работа с материальной частью: подготовка и уборка лодок на зимнее хранение.

На этапах учебно-тренировочном и спортивного совершенствования рекомендуется одноцикловое построение года, включающего следующие периоды и этапы:

Таблица 3. Примерный годичный цикл подготовки для этапов учебно-тренировочного и спортивного совершенствования

Период	Этап	Сроки	Главные задачи
Подготовительный	Обще-подготовительный	декабрь-март	<ul style="list-style-type: none"> • Теория: прослушивание курса и сдача экзаменов на звание яхтенного рулевого; • ФП: создание базы ОФП, развитие общей выносливости ловкости быстроты
	Специально-подготовительный	апрель-май	<ul style="list-style-type: none"> • СП: восстановление и совершенствование двигательных навыков, приемов техники и тактики; участие в соревнованиях клубных, региональных, российских; • ФП: снижение объема ОФП, использование средств СФП как вспомогательного средства СП
Основной	Соревновательный (один или два-три. в зависимости от уровня подготовки, календаря)	май-сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> • СП: наращивание формы, подход к пику формы к главным соревнованиям (российском); • Теория: инструктажи, разбор тренировок гонок, корректировка планов подготовки; ФП: работа в поддерживающем режиме
Переходный		октябрь-ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • СП: снижение нагрузок, участие в клубных и региональных соревнованиях; • Теория: анализ сезона, подготовка планов подготовки на следующий год; • ФП: восстановление средствами ФП, Работа с материальной частью, подготовка лодок к зимнему хранению.

На этапе спортивного совершенствования построение годичного цикла может иметь более сложную структуру и включать два и даже три цикла внутри годичного цикла

4. Условия зачисления и перевода на следующий этап подготовки

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься парусным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Условиями перевода на следующий этап подготовки являются:

- освоение элементарных приемов у правления парусным судном;
- сдача нормативов по ОФП и спецнорматива по плаванию - плавание в спортивной одежде и спасательном жилете.

Учебно-тренировочный этап подготовки

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются:

- успешно прошедшие курс начальной подготовки;
- проявившие специальные способности к занятиям парусным спортом
- выполнившие юношеский разряд и получившие права юный рулевой;
- практически здоровые и не имеющие противопоказаний по результатам медицинского обследования.

Перевод спортсмена осуществляется решением тренерского совета секции .

При этом представляются.

- удостоверение на право управления парусным судном (для рулевых);
- результаты сдачи нормативов по видам подготовки
- справка о прохождении медосмотра.

Этап спортивного совершенствования

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие на предыдущих этапах следующие требования:

- сдавшие экзамены и получившие права яхтенного рулевого 3 класса (для рулевых швертботов «Оптимист» «Луч» и «Кадет»);
- сдавшие нормативы по СФП/ОФП, включая спецнорматив по плаванию - плавание в одежде и спасжилете вольным стилем без учета времени, не менее 100 м;
- проявившие выраженное желание заниматься парусным спортом и обладающие специальными способностями;
- вошедшие в состав областного масштаба.

Перевод спортсмена осуществляется решением тренерского совета секции или по представлению тренера:

При этом представляются.

- классификационной книжки спортсмена;
- удостоверения на право управления парусным судном (для рулевых);
- результаты сдачи нормативов по видам подготовки (личная карточка);
- результаты медосмотра.

5. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

Учебный процесс в секциях по парусному спорту планируется на основе материалов данной программы. Приводимые в таблицах показатели условны и могут значительно варьироваться в конкретных планах, в зависимости от этапа подготовки, местных условий, особенностей группы.

В спортивных секциях и группах должна вестись следующая документация планирования и учета:

Планирование:

- Годовой план;
- Рабочий план-график;
- Календарный план спортивных мероприятий;
- Контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь их сдачи;
- Расписание занятий.

Дополнительно для групп спортивного совершенствования:

- Личные карточки спортсменов;
- Протоколы соревнований (или выписки из протоколов);
- Документация по оформлению спортивных разрядов;

6. Контрольно-переводные нормативы

Контрольно-переводные нормативы разработаны на основе действующих Методических рекомендаций «Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР» «Нормативные показатели физической и функциональной подготовленности юных спортсменов».

Контрольно-переводные нормативы разработаны в целях оценки подготовленности юных спортсменов на очередном этапе и перевода их на более высокий уровень подготовки.

Приводимые в таблицах 8 и 9 нормативы были опробованы и отработаны. Нормативы рассмотрены и одобрены Тренерским составом по парусному спорту.

Контрольно-переводные нормативы охватывают основные виды подготовки: ОФП и СФП. теоретическую подготовку, а также специальную подготовку .

Прием нормативов (упражнений) осуществляется в сроки, предусмотренные учебными планами групп подготовки. Рекомендуется прием нормативов организовывать и проводить в форме соревнования, с последующим объявлением результатов и награждением лучших спортсменов. Для юных яхтсменов, которые по своим показателям соответствуют требованиям более высокого уровня подготовки, прием нормативов может быть проведен в индивидуальном порядке. Нормативы по ОФП направлены главным образом на выявление уровня общей выносливости. Ряд упражнений по своему назначению взаимозаменяем. В связи с этим норматив по данному виду подготовки считается выполненным, если спортсмен успешно сдал не менее половины из числа предлагаемых для его этапа и возраста упражнений.

Нормативы по СФП разработаны с учетом особенностей спортивной деятельности в парусном спорте и направлены на выявление уровня силовой выносливости. Дополнительно нормативы по

СФП включают существенные моменты техники управления яхтой: элементы откренивания, выбора шкотов.

Таблица 4. Контрольно-переводные нормативы для этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочного процесса и спортивного совершенствования.

№	Контрольные упражнения		Этапы						
			Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		
			7-11 лет	12-14 лет	12-14 лет	15-16 лет	12-14 лет	15-17 лет	
Общая физическая подготовка									
1	Плавание б/у времени в одежде и спасжилете		50м	50м	100м	100м	200м	200м	
2	Плавание 400 м (мин. сек)		-	-	б/у времени	б/у времени	9.00	8.20	
3	Бег 1000 м		б/у времени	б/у времени	б/у времени	б/у времени	б/у времени	б/у времени	
4	Бег 1500 м (мин. сек), кроме дев.		-	6.30	6.00	-	-	-	
5	Бег 3000 м (мин. сек), кроме дев.		-	-	14.00	13.30	13.00	12.30	
6	Лыжи 3 км (мин. сек)	юноши	25.30	23.30	23.00	22.30	22.05	21.30	
		девушки	30.30	29.30	29.30	28.30	27.30	26.30	
7	Подтягивание на перекладине (кроме дев.)	рулевые	10	10	12	12	12	14	
		рулевые одиночек и шкотовые	10	12	13	14	14	15	
8	Отжимания в упоре лежа.	Рулевые	20	20	25	30			
		Рулевые одиночек и шкотовые	20	25	30	35	35	40	
9	Прыжок с места (см)		150	160	170	180	190	200	
Специальная физическая подготовка									
1	Сгиб-разгиб туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания		15	25	30	45	45	60	
2	То-же с утяжелением 5 кг на груди		-	-	-	35	40	45	
3	Удержание статической позы №3 (сек)		-	-	45	60	60	90	
	Удержание туловища на тренажере откренивания		-	-	45	60	60	90	
4	Удержание статической позы №5 (сек) Планка		-	-	25	35	35	45	
5	Подтягивания гантелей (штанги) к груди, лежа на тренажере откренивания.	Рулевые	-	-	20	30	30	35	
		Рулевые одиночек и шкотовые	-	20	25	30	30	35	
6	Подъем груза 20 кг через блок махом руки в позу №3 на тренажере откренивания.	рулевые	правой	-	15	20	30	30	35
			левой	-	10	15	25	27	30
		шкотовые	правой	-	20	25	30	30	35
			левой	-	17	23	25	30	35
Теоретическая подготовка									
1	Сдача экзаменов и получение прав «Юный рулевой»		+	+	+	+	+	+	
2	Сдача экзаменов и получение прав 3-го класса.	Рулевые	-	-	+	+	+	+	
		Шкотовые	-	-	-	+	+	+	
3	Сдача экзаменов и получение прав 2-го класса.	Рулевые	-	-	-	+	+	+	
		Шкотовые	-	-	-	+	+	+	

Часть 2. Система подготовки яхтсменов

1. Введение

Основные положения и принципы подготовки

Процесс многолетней подготовки яхтсменов направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению. Планирование и проведение тренировочного процесса осуществляются на основе следующих принципов:

- **Принцип индивидуализации.** Воздействие на организм и психику спортсмена только тогда дает положительный результат и обеспечивает быстрый рост физических и психологических качеств, когда осуществляется 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 тренировки, индивидуальное планирование циклов подготовки, специфические методы подведения к пику спортивной формы.
- **Принцип доступности.** На каждом из этапов подготовки требования (нагрузка, контрольные задания) должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена. Принцип доступности включает в себя требования постепенности и нарастания нагрузок. Тренировочная нагрузка должна не только соответствовать возможностям спортсмена, но и постоянно нарастать. В свою очередь, рост нагрузок должен соответствовать возможностям спортсмена. К одинаковым нагрузкам организм спортсмена быстро адаптируется, рост тренированности прекращается, а в результате монотонии и снижения мотивации уровень подготовки и результат могут и снижаться. С другой стороны, неоправданно резкое повышение нагрузок, сверхвысокие, невыполнимые нагрузки и контрольные задания могут привести к утрате приобретенных навыков и качеств, отказу от тренировок, к снижению уровня подготовленности и падению интереса к парусному спорту. Принцип доступности находит свое выражение в известных методических правилах: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".
- **Принцип цикличности.** Периодизация тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объему нагрузок - существенная черта современного тренировочного процесса. Обоснованное перспективное и текущее планирование предусматривает чередование различных этапов и циклов, направленных в зависимости от решаемых задач на рост общего уровня тренированности, на совершенствование отдельных сторон готовности спортсмена, на подведение спортсмена к пику спортивной формы к началу главных соревнований.
- **Принцип рационального чередования нагрузок и отдыха.** Тренировочный процесс только тогда дает положительные результаты, когда тренер планирует не только нагрузки, но и постоянно контролирует состояние спортсмена, уделяет равное внимание восстановлению организма и психики спортсмена.

Виды подготовки и их взаимосвязь (система)

В таком сложно-техническом виде спортивной деятельности, каким является парусный спорт, высокий результат обеспечивается эффективным функционированием системы "человек - экипаж - яхта". Поскольку "человеческий фактор" может проявиться в гонке только через посредство "яхты", материальная часть - ее качество, настройка, умение подготовить лодку и "выжать" из нее максимальные скорости - навсегда останется важнейшим фактором успеха. Тем не менее, за последние пятьдесят лет постоянно растет удельный вес "человеческого фактора" в достижении победы.

Тренеры детских, юношеских и молодежных групп работают с живым человеком - спортсменом. Планируя подготовку, тренер исходит из понимания того, что уровень тренированности, спортивная форма есть результат всесторонней и системной подготовки индивида.

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

К числу основных видов подготовки в отечественной школе парусного спорта принято относить:

- **физическая подготовка** (общая и специальная);
- **специальная подготовка** (практические тренировки на воде), включая:
 - *техническая подготовка;*

- тактическая подготовка;
- практическая настройка яхты.
- **теоретическая подготовка** (общий и специальные разделы);
- **психологическая подготовка;**
- **работа с материальной частью.**

Средства и методы подготовки, оценка готовности

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

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

Конечным мерилем готовности спортсмена в парусном спорте является результат, показанный им на официальных соревнованиях. Таким результатом может являться не только первое место. Под *результатом* понимается достижение в условиях официальных гонок запланированных показателей, выполнение контрольных заданий (например, войти в десятку сильнейших), или решение отдельных задач (например, выход на первый знак, удержание конкретного противника и т.п.). Для оценки уровня тренированности спортсмена по отдельным видам подготовки используются таблицы № 4.

2. Физическая подготовка

Система физической подготовки

Цель, задачи

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

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

Система физической подготовки

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

- **общую физическую подготовку (ОФП)** - базовую подготовку, направленную на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств как общая выносливость, быстрота, ловкость;
- **специальную физическую подготовку (СФП)** - как средство обеспечения яхтсмена богатым набором специализированных двигательных навыков в связи с управлением парусным судном, направленную на формирование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости во всех проявлениях: координация движений, пластичность двигательных навыков.

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

Оценка уровня подготовки осуществляется тренером не реже двух раз в год в соответствии с системой переводных тестов таблицы № 4.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Цель, задачи

Объемы и основные направления работы по ОФП определены в Части 1 настоящей Программы. Основной задачей ОФП является воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

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

Учебный материал

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для кистей и пальцев- сжимание и разжимание экспандера.
- для рук и плечевого пояса - одновременные и попеременные круговые движения руками- взмахи рук на месте и в движении-различные виды отжимания – тяга гантелей в наклоне- сгибание рук с гантелями- упражнение планка- сгибание рук за спиной с гантелями – разведение рук с гантелями в стороны- прыжки со скалкой- заведите правый (левый) локоть за голову .
- для туловища - приподнятия туловища и поворот его вправо, левым локтём касаясь правого колена; подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа - переход в упор, присед; стоя, повороты туловища в разные стороны; наклоны вперед, доставая руками пол; наклоны назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
- для ног - приседания на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады вперед и возврат в стойку, сидя –ноги прямые и растянуты в ширь наклоны вперед , подскоки (ноги вместе, врозь, на одной ноге - на месте и продвигаясь вперед - назад), бег приставным шагом;
- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой - ноги вместе, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, попеременно на одной ноге, прыжки на два оборота скакалки, прыжки с продвижением вперед, бег со скакалкой.
- с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной; перешагивание, перепрыгивание через палку;
- с набивными мячами (вес от 1 до 4 кг) - подъем вверх (стоя), броски (сидя) и ловля мяча (лежа на спине); броски от груди из-за головы (в парах);
- с гантелями (вес от 1 до 5 кг) - различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие общей выносливости

- бег/ходьба - длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов;
- лыжи - бег на лыжах по пересеченной местности, участие в соревнованиях, длительные переходы на лыжах;
- плавание - вольным стилем 200 м (без учета времени);
- дополнительно: гребля на спортивных лодках - индивидуально и в парах – без учета времени.

Примечание: нагрузки должны соответствовать этапу подготовки и контрольным нормативам табл. № 4.

Упражнения на развитие быстроты:

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

Упражнения на развитие ловкости:

- элементы акробатики - кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);
- гимнастические упражнения на снарядах - выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре, прыжки через «козла» или «коня», лазанье по канату, гимнастической стенке.
- упражнения в парах - зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнения с предметами совместно в парах;
- спортивные игры - баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис;
- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Цель, задачи

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

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

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

Развитие специальной выносливости

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

- *средствами ФП* - имитация откренивания на тренажере в различных позах по 5-10 мин. в зависимости от позы и уровня подготовки спортсмена, а также времени прохождения лавировки для данного класса яхт; вис на руках (для серфингистов);
- *средствами СП* - переходы на гоночных яхтах на 10 - 20 морских миль; проведение в ударные тренировочные дни по 4 - 5 гонок на стандартной дистанции; прохождение лавировки на удлиненной дистанции двумя - тремя галсами: на лавировке откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести (сериями по 3 - 7 мин. за один раз);

Развитие скоростно-силовых качеств

- *средствами ФП* - имитация динамического откренивание на тренажере с использованием ремней откренивание (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 линия (привстать - нырок под гик с разворотом туловища - сесть в рабочую позу откренивания), выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.);
- *средствами СП* - прохождение участков дистанции или полной дистанции; частые подбирания и потравливания шкотов (выполнять по 15-20 раз за один прием); повороты оверштаг-фордевинт; серии подъемов-спусков спинакера и/или поворотов фордевинд со спинакером (в средние - свежие ветра).

Развитие координации и ловкости

- *средствами ФП* - спортивные игры (преимущественно - баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в спасжилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно - в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне, или стоя на одной ноге; то же - на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне); то же - с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание или правила парусных гонок или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений;
- *средствами СП* - игра в салки на воде, игра в мяч (типа водного поло); управление яхтой с закрытыми глазами; смена функций (рулевой выполняет функции шкотового и наоборот); выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер «змейкой», хождение парами с одновременным выполнением маневров - приведение, уваливание, повороты и т.п.).

3. Специальная подготовка (СП)

Система специальной подготовки

Цель, задачи

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

Система СП

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

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

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

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

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

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

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

Техника управления - учебный материал Группы начальной подготовки

На берегу:

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

На свободной воде:

Посадка - основные позиции. Правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; на двойках - правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра. Хожение 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 на другом галсе.

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

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

Маневр - подход к причалу - 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; на двойках то же - с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, то же - со спуском спинакера, поворотом оверштаг и подъемом спинакера после прохождения знака.

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

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

Группы учебно-тренировочные и выше

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 зачета по выполнению обязательных маневров:

"Заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра";

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

"Постановка на якорь на крейсерской яхте "

"Буксировка" (включая сдачу зачета по технике безопасности).

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

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

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

На полных курсах

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

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

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

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

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

На тренировочной дистанции

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

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

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

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

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

Дополнительно: то же - с вариантами курсов: с галфвинда на 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: то же упражнения, выполняемые в группе из 3 - 8 лодок (в "толпе").

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

Маневр - огибание знаков с полного курса 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 - приведением в конце маневра круче гоночного бейдевинда, прохождение некоторого отрезка этим курсом за счет запаса скорости, затем уваливание до гоночного бейдевинда.

Дополнительно: то же - с вариантами выхода на знак курсами галфвинд, крутой бакштаг; с выходом на знак бакштагом правого галса - поворотом фордевинд непосредственно на знаке и дальнейшим приведением на гоночный бейдевинд; те же упражнения, выполняемые в группе из 3- 8 лодок (в "толпе").

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

Тактика гонок – учебный материал

Группы начальной подготовки

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

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

Огибание верхнего знака (огибание левым бортом) - расчет выхода на лэйлайн с поворотом 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 контролируемую позицию непосредственно после огибания знака: тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.

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

Группы учебно-тренировочные и выше

Старт

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

Тактика:

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

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

Примечание: все упражнения выполняются на стандартной, сверхкороткой и сверхдлинной стартовой линии - в зависимости от конкретной задачи тренировки, 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 (3-6 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений. То же - в условиях тренировочных гонок и ли малозначимых официальных стартов.

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

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

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

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

Огибание верхнего знака (левым бортом)

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 - 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 (круче к ветру, взаимодействие с противником - нападение с наветра. с подветра; защита с использованием правил парусных гонок; двойной фордевинд как контр прием и переход к нападению; тактика обгона на фордевинде - накрытие парусов противника, возможности и ограничения приведения противника;

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

Тактика огибания знака с полного курса на острый

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

Тактика:

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

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

Вторая (третья, финишная) лакировка

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

Тактика:

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

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

Финиш

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

Настройка спортивной яхты.

Настройка яхты как вид подготовки

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

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

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

Практические методы настройки Группы начальной подготовки

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

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

Группы учебно-тренировочные и выше

Индивидуальные упражнения. Практическое усвоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с ветровыми особенностями, характером волны; настройка рангоута в соответствии с особенностями паруса конкретными гидрои метео

условиями; освоение приемов оценки нового паруса/парусов в различных условиях; освоение приемов настройки непосредственно перед стартом или перестройки вооружения на дистанции в ходе гонки в соответствии с изменившимися условиями.

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

4. Теоретическая подготовка (ТП)

Цель, задачи

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

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

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

Курс теоретических занятий по подготовке яхтенных рулевых в качестве необходимого и самостоятельного раздела выделен в *Часть 3* настоящей Программы.

Общая теоретическая подготовка – учебный материал

История парусного спорта

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

Прикладное значение парусного спорта в истории и современности.

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

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

Олимпийское движение, возрождение Олимпийских игр современности. Участие сборной команды СССР в Олимпийских играх 1952-2000 гг. Участие российских яхтсменов в Олимпийских играх в новейшем периоде с 2000 г. истории олимпийского движения. Программа и особенности гонок на Олимпийских парусных регатах.

Организация международного парусного спорта. Международная федерация ИСАФ (цели и функции), Международная Европейская федерация ЕвроСАФ (цели и функция). Организация всемирного календаря спортмероприятий. Виды парусных соревнований: гонки флота, матчевые, командные гонки, гонки океанских яхт, соревнования радиоуправляемых яхт. Крупнейшие олимпийские регаты, чемпионаты мира ИСАФ и чемпионаты ассоциаций детских/юношеских классов.

Родной яхт-клуб, спортобщество: истории, достижения и перспективы.

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

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

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

Спортивная гигиена, контроль

Общая гигиена. Общий режим дня. Режим питания; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур: мывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры. Использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиена занятий по ФП. Требования к помещениям: освещенность, влажность, температура. Требования к форме занимающегося: одежда, обувь. Гигиенические требования к снарядам и оборудованию. Показания и временные противопоказания к занятиям по ФП.

Гигиена на яхте. Во время дневной тренировки: требования к спецформе, обуви; требования к спасательным приборам. В многодневном походе: требования к спецодежде, спасательным приборам и приспособлениям. Режим труда и отдыха на переходе; режим питания; личная гигиена.

Врачебный контроль; самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в тренировках спортсмена. Методика получения объективных данных: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Методика самонаблюдения и самоконтроля. Самочувствие: сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настрой и настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах: особенности спортивного травматизма. Предупреждение травматизма, профилактика травматизма в парусном спорте. Первая помощь на берегу. Раны и их разновидность; ушибы, растяжения, разрывы связок, мышцы; кровотечения и их виды, остановка кровотечений; вывихи; переломы костей (открытые и закрытые) наложение шин, транспортировка раненого. Действие высокой температуры: тепловой удар и оказание первой помощи. Действие низкой температуры: озноб, обморожения, замерзание. Оказание первой помощи утопающему: вытаскивание тела из воды, искусственное дыхание. Оказание помощи при засыпании человека землей, снегом (лавина); при попадании посторонних предметов в глаз. Основы спортивного массажа; назначение, основные приемы (поглаживания, растирания, разминания, потряхивания, поколачивания); массаж перед выходом на воду; массаж в перерывах между гонками на воде.

Краткие сведения об основах спортивной тренировки

Современные подходы к теории спортивной тренировки.

Дидактические принципы подготовки (индивидуализации, последовательности, постепенности, всесторонности, принцип возрастающей нагрузки, круглогодичное подготовки); принципы сознательности, систематичности, наглядности; периодизация и цикличность, макро и микроциклы.

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

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

Специальная теоретическая подготовка (СТП)

Элементы гидродинамика парусной яхты

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

Элементы аэродинамики паруса

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

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

Теоретические основы настройки яхты

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

Метеорология гоночной дистанции

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

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

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

Анализ акватории гонок. Практические методы получения значимой информации о дистанции предстоящих гонок; простейшие методы фиксирования полученных данных.

Правила парусных гонок (правила расхождения)

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

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

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

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

Зрительная и звуковая сигнализация на старте/финише и в ходе гонки. Особенности применения правил с использованием флагов. Понятия отложенной и прекращенной гонок и зрительная/звуковая сигнализация. Индивидуальный и общий фальстарты: зрительная и звуковая сигнализация. Действия гонщика в случае фальстарта.

Правила «средства движения» (ППГ 42). Запрещенные действия: пампинг, рокинг, учинг, скаллинг, повторные повороты. Разрешенные действия. Понятия глиссирования и серфинга. Особенности разрешенных действий и правила классов. Действия рулевого в случае нарушения ППГ-42. Особенности протестов по правилам «Средства движения».

Протест в парусных гонках. Условия заявления, порядок подачи и стратегия поведения при рассмотрении протеста. Протест как естественное и обусловленное правилами средство защиты гонщика. Типичные ситуации, когда подача протеста является необходимой или предпочтительной. Действия рулевого, подающего протест: оклик, предъявление протестового флага, обращение внимания свидетелей. Методы запоминания необходимого объема сведений о протестовой ситуации: до инцидента, во время и сразу же после него. Действия опротестованного рулевого: контр-протест или исполнение штрафа. Техника и условия исполнения штрафа (поворот на 720 градусов), привлечение внимания свидетелей.

Рассмотрение протеста. Порядок и особенности заполнения бланка протеста. Организация свидетелей. Выбор стратегии поведения во время рассмотрения протеста: взаимодействие в ходе рассмотрения с протестовым комитетом, другой стороной протеста, со свидетелями; взаимодействие с противником. Апелляции: обусловленность и порядок оформления документов для подачи апелляции.

Разбор гонки как форма теоретического занятия

Разбор гонки как форма теоретического занятия в основном периоде подготовки. Необходимое оборудование: доска-тренажер, модели яхт, плакаты. Современные обучающие средства: компьютерные игры и тренажеры, видео и аудиозапись.

Количественный и качественный состав участников занятия, план и оптимальная длительность занятия. 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, видеозаписей гонки. Использование официальных документов: протоколов прохождения дистанции и финиша. Использование информации, содержащейся в отчетах и репортажах средств массовой информации.

Дневник спортсмена как форма накопления и обработки полезной информации. Значение дневника спортсмена, содержание дневника и методы формализации и стандартизации записей в целях их дальнейшей статистической обработки. Простейшие методы анализа накопленных данных.

5. Психологическая подготовка

Цель, задачи

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

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

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

Общая психологическая подготовка - учебный материал

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

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

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

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

Специальная психологическая подготовка - учебный материал

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

Формирование специализированных восприятий ("чувств")

На тренировках средствами СП в сочетании с теоретическими инструктажами необходимо добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующие "чувства" яхтсмена:

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

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

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

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

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

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

Толерантность к специфическому стрессу

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

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

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

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

Психорегуляция в процессе гонки (серии гонок)

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

Часть 3. Программы подготовки яхтенных рулевых

Общее

1) Группы по изучению материала по подготовке яхтенных рулевых ведет тренерский состав.

2) Изучение учебного материала может проводиться в рамках планового учебного процесса в группах подготовки, или в группах, выделенных в специализированные курсы.

Программа для групп подготовки "Юных рулевых"

Краткие сведения по истории парусного спорта

Краткий очерк развития парусного спорта. Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России.

Этика яхтсмена. Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания.

История местного яхт-клуба и яхт; правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба; правила безопасности на территории яхт-клуба и на воде.

Устройство яхты

Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности. Виды яхт по конструкции корпуса, по тип) вооружения. Современные материалы и типы вооружения действующих юношеских классов.

Устройство корпуса. Наименование частей корпуса яхты, основные понятия. Конструкция швертбота на примере швертботов «Оптимист» и «Кадет». Корпус: киль, кильсон, транцевые доски, шпангоуты, емкости непотопляемости: шверт и швертовый колодец. Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля.

Вооружение. Типы вооружения: гафельное, рейковое, бермудское; кэт. шлюп.

Рангоут, стоячий и бегучий такелаж. Рангоутные "деревя": мачта, гик, гафель, спинакер-гик, шпрюйт (реек). Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, оттяжки, рифы.

Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов. Конструкция паруса: полотнища, усиления (фаловые дощечки). Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и лат-карманы.

Метеорология

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

Понятие о течениях. Течение на реке. Морские течения: приливы и отливы, морские «реки». Простейшие методы замеров течений.

Понятие о волне. Типы и форма волн. Волны ветровые, мертвая зыбь. Влияние глубины и формы дна на волну.

Элементы аэродинамики

Парус как движитель и сопротивление. Понятие о подъемной силе, парус как крыло. Силы, действующие на яхту. Дрейф и назначение шверта (киля).

Форма паруса и подъемная сила на различных курсах. Взаимодействие парусов. Работа спинакера. Понятие об угле лавировки. Курс при попутном ветре и установка паруса.

Техника управления яхтой

Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.

Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Понятия: правый - левый галс, наветренный - подветренный, круче - полнее, выше - ниже, впереди - позади.

Оптимальная установка парусов на различных курсах.

Основные приемы: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Обязательные (зачетные) маневры: отход от причала, подход к буйку, подход (швартовка) к причалу в зависимости от направления ветра.

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

Безопасность плавания. Особые случаи на воде: действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Опрокидывание швертбота и действия экипажа по постановке судна на ровный киль. Действия по команде "человек за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели.

Правила парусных гонок

Назначение правил парусных гонок, действующие правила: международные и национальные. Какие регламентирующие документы относятся к правилам.

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

Гоночный комитет: состав и функции. Протестовые комитеты и жюри.

Основные правила на старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов. Фальстарты: индивидуальные и общие, действия фальстартовавшей яхты. Запрещенные действия на старте: пампинг, рокинг, скалинг, отталкивание от других яхт.

Главные правила на лавировке. Понятия: право дороги, уступать дорогу, правый - левый галс, наветренный - подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот оверштаг. Право яхты на поворот оверштаг от препятствия.

Правила на полных курсах. Правила обгона с наветра и с подветра. Права и обязанности яхты обгоняемой и яхты обгоняющей. Общее понятие о надлежащем курсе.

Правила огибания знаков. Определения: связанность, чисто позади - чисто впереди. Понятия: внутренний - наружный, место и уступить дорогу.

Протест. Порядок подачи протеста: флаг, оклик, действия протестующего на берегу после гонки.

Элементарная тактика гонок

Понятие о тактике. Определение и значение тактики в гонке.

Виды тактики. Ветровая тактика и взаимодействие с противником. Взаимовлияние яхт. Понятие о ветровой тени и возмущенном воздушном потоке.

Общие положения: дистанция, ось лавировки, понятие лэйлайн, надлежащий курс.

Варианты раскладки гласов на лавировке. обработка заходов и отходов. Элементы взаимодействия с противником: верная подветренная позиция, позиции жесткого и свободного контроля.

Взаимодействие яхт на полных курсах. Элементы тактического контроля. Тактические правила обгона противника в зависимости от курса и расстояния от знака.

Судовые и ремонтные работы

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

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

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

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

Поддержание порядка на территории яхт-клуба и стоянке. Уход за тележками и трейлером.

Подготовка швертбота к зимнему хранению.

Такелажное дело.

Тросы металлические и растительные, материал изготовления. Наложение марки, свивка. Простейшие узлы: прямой, рифовый, рыбацкий штык, восьмерка, беседочный, буксирный.

Местная логия и правила безопасности плавания на яхтах

Действующие в районе яхт-клуба правила безопасности плавания: обстановка, опасные зоны, порядок выхода и входа на стоянку.

Элементарные правила предупреждения столкновения судов, правила плавания по внутренним водным путям.

Навигационная обстановка в районе яхт-клуба.

Практические занятия

Программа для групп подготовки яхтенных рулевых III класса

Краткие сведения по истории парусного спорта

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

История местного яхт-клуба, знаменитые члены яхт-клуба и яхты. Правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба.

Устройство яхты.

Общее.

Понятие "яхта" - общее описание: назначение, особенности.

Классификация яхт

по назначению: яхты гоночные, крейсерско-гоночные, крейсерские - речные, озерные, морские, дневного плавания и яхты для дальних морских переходов;

по форме корпуса: однокорпусные и многокорпусные (катамараны тримараны);

по конструкции корпуса: килевые яхты, швертботы компромиссы;

по применяемым материалам: дерево (рейка, фанера, шпон), металл (сталь, АМГ), стеклопластик.

Устройство корпуса яхты.

Основные части корпуса яхты: нос, корма, днище, борта правый и левый, скулы. Палуба: бак, ют, кокпит, надстройки на палубе, рубка, палуба рубки, люки. Подпалубное пространство, форпик и ахтерпик, салон, каюты, камбуз, галюн. Детали корпуса яхты: киль, кильсон, форштевень и ахтерштевень, транцевая доска, шпангоуты, бимсы и полубимсы. Типы килей. Швертовое устройство: типы швертов, конструкция швертового колодца. Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля. Емкости непотопляемости.

Вооружение. Общее. Типы вооружения. Одномачтовые: кэт, шлюп; двухмачтовые: кеч, иол, тендер, шхуна.

Рангоут. Типы вооружения по рангоуту: гафельное, рейковое, бермудское. Рангоутные "деревя". Мачта: топ, пяртнерс, шпор. Гик, гафель, шпрюйт (реек), спинакер-гик. Материалы изготовления и конструкция современного рангоута.

Стоячий и бегучий такелаж. Понятие о стоячем и бегучем такелаже. Стоячий такелаж. Ванты основные, топовые, ромбо-ванты. Штаги, бакштаги, ахтерш-таги. Бегучий такелаж: фалы, шкоты, брасы, оттяжки, рифы.

Паруса. Материалы, применяемые для изготовления: натуральные, синтетические. Лавсан, дакрон, кевлар, капрон, нейлон, углеволокна.

Наименования парусов (основные и штормовые): грот, стаксель классический, генуэзский, топовый, балун, геннакер, штормстаксель, трисель; спинакер.

Конструкция паруса: полотнища, укладка полотнищ, усиления (боуты, фало-вые дощечки); ликтросы. Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсо-вый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом /гафельном вооружении), латы и лат-карманы. Люверсы, кренгельсы, гро-та-шкот, оттяжка галсового угла. Понятие о профиле: полнота, "стрелка" профиля, "пузо", «горб» паруса.

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

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

Метеорология

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

Течения. Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы -отливы, морские "реки", поверхностные и глубинные течения, использование течений в гонках. Простейшие практические методы замеров течений.

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

Элементы аэродинамики и гидродинамики

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

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

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

Выбор угла лавировки. выбор курса при попутном ветре.

Техника управления яхтой

Основные термины. Курс судна, угол ветра, острые и полные курсы. Курсы яхты относительно ветра: левентик - бейдевинд (крутой, полный) - галфвинд-бакштаг (крутой, полный) - фордевинд. Понятия "лечь в дрейф", "стоять в левентике". наветренный, подветренный, впереди - позади, правый - левый галс. Маневры: идти круче - полнее, выше-ниже, привести - увалить, поворот оверштаг, поворот фордевинд, лавировка.

Установка парусов (настройка). Оптимальная установка парусов в зависимости от курса яхты, центровки, состояния акватории, роста-весовых особенностей экипажа. Другие методы настройки в целях изменить ходовые качества яхты.

Техника управления. Общие правила согласованной работы рулем и шкотами, взаимодействие членов экипажа;) Техника выполнения основных маневров: приведение - уваливание. поворот оверштаг,

поворот фордевинд. Особенности техники управления в зависимости от силы ветра и состояния акватории, управление яхтой в условиях штормовых и слабых ветров. Работа со спинакером.

Подход к буйку, подход (швартовка) в зависимости от направления ветра.

Управление яхтой в особых случаях. Действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Опрокидывание швертбота и действия экипажа по постановке его на ровный киль. Выполнение маневра по команде "человека за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели. Правила буксировки яхт: прием и крепление буксировочного конца, управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца. Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.

Правила парусных гонок

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

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

Гоночный комитет: состав и функции. Права гоночного комитета.

Права и обязанности гонщиков. Участники соревнований. Мандатная комиссия, спортивные, квалификационные и прочие документы, предоставляемые в комиссию. Запрещенные соревнования, запрещенные средства (допинги). Экологические требования к организаторам и участникам соревнований.

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

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

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

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

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

Правила на старте. Действия в случае индивидуального и общего отзывает, применение флагов.

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

Правила на полных курсах. Правила обгона, наветренный - подветренный.

Правила при огибании знаков. Связанность, чисто позади - чисто впереди, внутренний - наружный, понятия "места" и "уступить дорогу".

Протест. Порядок подачи протеста (флаг, оклик), оформление протестового бланка. Протестовый комитет (жюри). Стороны протеста. Процедура рассмотрения протеста.

Элементарная тактика гонок

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

Ветровая тактика. Расчет прохода лавировки и полных курсов в зависимости от направления и характера ветра: при постоянных, маятниковых ветрах, при крупных -заходах, обработка - заходов и отходов. Тактика в зависимости от других особенностей дистанции: удаленность от берега, течения, характер волны, расстояние между знаками.

Взаимодействие с противником. Взаимодействие яхт на ходу. Виды тактических позиций: верная подветренная позиция, позиция жесткого контроля. Жесткий и свободный контроль: их преимущества и недостатки. Техника установления и удержания контрольных позиций. Контр-приемы: уход от контроля, переход от защиты к атаке.

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

Основы судовождения

Навигация

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

Лоция

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

Правила безопасности плавания на яхтах

Основные положения "Правил предупреждения столкновения судов в море" и "Правил плавания по внутренним водным путям"

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

Оказание первой помощи на воде: травмы, спасение утопающих. Меры предупреждения несчастных случаев на воде.

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

Сигнализация и средства связи

Средства оповещения о запрещении выхода и входа в гавань. Сигналы штормового предупреждения. Флаги на яхте: кормовые флаги (государственный, военно-морской, спортивный, клубные вымпелы), правила их несения и спуска на яхте. Флаг на клубной мачте - правила подъема и спуска - повседневные и в особых случаях. Салюты и приветствия.

Современные средства связи на яхтах: радиосвязь, электронные средства определения координат.

Судовые работы

Эксплуатация яхты.

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

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

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

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

Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером.

Подготовка швертбота к зимнему хранению.

Такелажное дело

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

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

Узлы прямой, рифовый, шкотовый, плоский, штыки, удавка, выблсочный, беседочный, гачный, буксирный, стопорный.

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

Парусные работы: заплатка на парусе растительной и синтетической ткани; заделка люверсов; пришивка ликтросов.

Нашивка (накладка) номеров на ткань паруса.

Практические занятия

Положение о судоводительской квалификации лиц, управляющих спортивными парусными судами, о порядке присвоения квалификационных званий .

I. Общие положения

1.1. Единая система судоводительской квалификации устанавливается в целях обеспечения безопасности плавания на спортивных парусных судах, повышения квалификации рулевых и их ответственности за соблюдение "Правил предупреждения столкновения судов на воде", "Правил плавания по внутренним водным путям", "Инструкции по обеспечению безопасности плавания на яхтах", "Между народных правил парусных гонок". "Правил парусных соревнований ВФПС" и других указаний судоводителям.

1.2. Лица, имеющие квалификационное звание, получают право на управление спортивными парусными судами в пределах установленной для них компетенции и несут ответственность за безаварийность плавания, безопасность находящихся на борту людей, сохранение судов и судового имущества, соблюдение законов Российской Федерации, международного законодательства, а также законов государств, в водах которых осуществляется плавание.

1.3. Устанавливается единая система, предусматривающая следующие судоводительские квалификационные звания для яхт прибрежного плавания:

1. Юный рулевой
2. Яхтенный рулевой 3-го класса

1.4. Квалификационные звания присваиваются лицам, обладающим практическим опытом управления спортивными парусными в объеме, предусмотренном настоящим Положением и сдавшим теоретические и практические экзамены согласно требованиям Программы подготовки яхтенных рулевых.

1.5. Квалификационные звания могут быть присвоены гражданам России или иностранным гражданам, постоянно проживающим на территории России - членам Всероссийской федерации парусного спорта (ВФПС).

1.6. Лицам, выдержавшим установленные испытания, выдаются удостоверения (права на управление яхтами или буерами) единого образца.

2. Права лиц, которым присвоены квалификационные звания

2.1. Яхтсмены, которым присвоены квалификационные звания, имеют право:

Юный рулевой:

мальчики и девочки 9 лет и старше - управлять швертботом с парусностью до 6 кв. м только в дневное время под непосредственным наблюдением тренера в установленном администрацией яхт-клуба районе плавания, а также участвовать в соревнованиях календаря юношей/девушек.

Яхтенный рулевой 3-го класса:

юноши/девушки 12 лет и старше - управлять швертботом с парусностью до 12 кв. м только в дневное время суток под непосредственным наблюдением тренера в установленном администрацией яхт-клуба районе плавания, а также участвовать в любых соревнованиях календаря юношей/девушек;

3. Требования к кандидатам на присвоение квалификационных званий

3.1. Помимо ограничений, установленных Разделом 2 настоящего Положения, яхтсмены, претендующие на присвоение квалификационных званий, должны предъявить действующее свидетельство (диплом) о предыдущем квалификационном звании - за исключением звания "Юного рулевого" и "Яхтенного рулевого 3-го класса".

3.2. Квалификационные звания могут быть присвоены яхтсменам: прошедшим соответствующий курс теоретической подготовки и успешно выдержавшим практические испытания в соответствии с Программой:

выполнившим перечисленные ниже требования:

- а) "Юный рулевой" - юным яхтсменам, начиная с 9-летнего возраста после приобретения ими начальных практических навыков по управлению швертботами с парусностью до 6 кв. м.;
- б) "Яхтенный рулевой 3-го класса" - взрослым яхтсменам и юношам (девушкам), начиная с 12-летнего возраста, сдавшим практические испытания и теоретический экзамен по управлению швертботами и легкими яхтами с парусами общей площадью до 12 кв. м.

4. Обязанности и ответственность лиц, которым присвоены квалификационные звания

4.1. Юные рулевые и рулевые 3-го класса, несут персональную ответственность за:

- безаварийность и безопасность плавания на яхтах;
- соблюдение правил плавания и других указаний судоводителям;
- сохранность вверенной им материальной части и имущества, принадлежащего яхт-клубу или другим организациям;
- выполнение правил безопасности и деятельность находящихся на борту людей.

4.2. За действия рулевых, не достигших 18-летнего возраста, во время плавания на тренировках и соревнованиях несут персональную ответственность тренеры, под непосредственным наблюдением которых осуществляется плавание, а на соревнованиях - тренеры и/или представители команд.

4.3. За нарушение правил плавания, морской и спортивной этики по решению организации, присвоившей права рулевого, яхтсмен может быть лишен права управления яхтой полностью или на определенный срок с изъятием на это время удостоверения яхтсмена.

5. Порядок присвоения квалификационных званий

5.1. Группы по изучению теоретического материала по подготовке яхтенных рулевых ведут преподаватели, образованные в соответствии с настоящим Положением.

5.2. Изучение учебного материала по программе подготовки рулевых спортивных судов может производиться в рамках планового учебного процесса в группах.

5.3. Звания яхтенных рулевых присваиваются:

а) звания "Юного рулевого", "Яхтенного рулевого 3-го класса", - советами (правлениями) яхт-клубов и спортклубов, педагогическими (тренерскими советами) секции .

6. Порядок работы квалификационных комиссий

6.1. К работе в квалификационных комиссиях привлекаются наиболее опытные судоводители и специалисты из числа яхтенных капитанов и рулевых.

6.2. Квалификационные комиссии состоят из председателя, не менее двух членов и секретаря (без права голоса).

6.3. В круг деятельности квалификационных комиссий входит:

Проверка теоретических знаний и практических навыков яхтсменов и присвоение квалификационных званий; Учет кадров яхтсменов, которым комиссия присвоила звание.

6.4. Теоретические и практические экзамены должны быть в заранее установленные и объявленные сроки, в течение одного календарного года.

6.5. Оценка результатов испытаний производится по двухбалльной системе: зачет/незачет. Оценки за подписью экзаменатора заносятся в формуляр.

6.6. Окончательное решение о подготовленности яхтсмена и возможности присвоения квалификационного звания принимается на заседании комиссии. Комиссия вправе назначить новый срок испытаний по отдельным разделам программы или отказать яхтсмену в присвоении ему квалификационного звания, если сочтет знания и навыки испытуемого недостаточными.

6.7. На основании личных формуляров испытуемых секретарь комиссии составляет протокол на лиц, выдержавших испытания с указанием итоговой оценки. Протокол за подписями председателя и секретаря вносится на утверждение организации, утвердившей данную комиссию. После утверждения протокола и присвоения звания соответствующая организация выдает рулевым удостоверения яхтсмена.

Часть 4 Материальная часть.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по парусному спорту организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

1. Лодка парусная класса «Оптимист» с комплектом оборудования и снаряжения штук 6
2. Лодка парусная класса «Луч» с комплектом оборудования и снаряжения штук 2
2. Лодка парусная класса «Кадет» двухместная с комплектом оборудования и снаряжения штук 2
3. Катер сопровождения штук 1
4. Мотор лодочный подвесной штук 1
5. Круг спасательный штук 3
6. Жилет спасательный штук 20

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь.

1. Рупор ручной штук 1
2. Бинокль морской штук 1
3. Буй с массивами для якорной стоянки штук 3
4. Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок штук 6
5. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг пар 2
6. Международные своды флажных сигналов комплект 1
7. Мяч набивной от 1 до 5 кг штук 1
8. Гудок штук 1
9. Скамейка гимнастическая (тренажер откровенывания) штук 1
10. Указатель направления ветра штук 1
30. Часы-хронометр водонепроницаемые штук 1

Рекомендованная литература

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М., ФиС, 1971
2. Ильин О. А. «Ближний бой». Журн. «КиЯ»
3. Ильин О. А. Стратегия и тактика в парусном спорте (матчевые гонки). М.. ВФПС. 1998
4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М., Terra-Спорт, 2000
5. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте (пер. с англ). М., ФиС, 1978
6. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. М., «Терра-Спорт», 1999
7. Твайнэйм Э. Стартовать, чтобы побеждать. М., ФиС, 1979
8. Чумаков А.А. Школа парусного спорта М., ФиС, 1981
9. Школа яхтенного рулевого (Григорьев Н.В. и др.) М.. ФиС, 1987
10. Школа яхтенного капитана (сост. Леонтьев Е.П.) М.. ФиС, 1983
11. Проктор Я. Ветер, волнение, течения. М.. ФиС, 1976
12. Скрягин Л.Н. Морские узлы, М.. Транспорт, 1974