МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение «Себежское специальное учебно-

воспитательное учреждение закрытого типа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ул. Челюскинцев,44 Себеж,182250 тел.(81140) 21-394 факс (81140) 21-394

E-mail: lebed8@inbox.ru www.sebezhspu1.ru

\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_

на №\_\_\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Решением педагогического совета Себежского СУВУ  Протокол заседания №1  от 31.08.2022г. | УТВЕРЖДАЮ и.о. директора Себежского СУВУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г. И. Барышников    Приказ от 31.08.2022 г. №251 |

Дополнительная образовательная

ПРОГРАММА

«Гребно-парусное двоеборье»

Возраст обучающихся – 11 -18 лет

Срок реализации - 1год

Автор:

педагог дополнительного образования Щеглов Максим Юрьевич

г.Себеж

2022 – 2023 учебный год

РАЗДЕЛ 1.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на 1 год обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся Себежского СУВУ. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Общее количество часов за год – 200.

Гребно-парусное двоеборье – как конкретный вид объединяющий морскую и военно-морскую прикладность, является относительно молодым (начало 1990-гг.) направлением физкультурного движения России. Основы формирования прикладного характера этого вида спорта были заложены еще Петром I в 1718 году.

Парусный спорт относится к видам спорта, осуществляемым в природной среде. Умение управлять силой природы, использовать ее с пользой для себя - основа парусного спорта. Парусные суда (яхты, парусные доски, буера) приводятся в движение при воздействии ветра (воздушных потоков) на парус. Этот вид спорта предусматривает противоборство на водной акватории двух или более членов спортивных команд (экипажей), выступающих на стандартных парусных судах (яхтах, парусных досках, буерах) или устройствах и предполагает достаточно высокий уровень технической подготовки участников тренировки или соревнований. Яхты делятся на классы в зависимости от их характеристик: типа паруса, ширины и длины судна.

Спортивные соревнования по парусному спорту, регаты, состоят из серии гонок на ограниченной дистанции для судов разных классов.

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

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

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

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

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

- оценка и прогнозирование действий соперников;

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

Для успешного освоения всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высокого уровня подготовки в современном парусном спорте, все большее значение приобретает формирование и развитие специальных личностных качеств спортсмена.

Гребной спорт представляет собой динамическую работу циклического характера и разделен на две категории: гребля парными веслами и гребля распашными веслами. В парной гребле каждый спортсмен использует два весла, по одному в каждой руке, которым гребет одновременно. Спортсмен, гребущий в распашной лодке, пользуется только одним веслом.

Весло в гребном спорте тесно взаимосвязано с конструкцией спортивных лодок в результате чего имеет большое значение техника гребли. Для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Сложность их увеличивается в связи с малой устойчивостью академических лодок. При гребле в этих лодках необходимо все время поддерживать равновесие, это возможно только при правильно поставленной техники гребцов.

Следуя «Модели национальной российской техники гребли» В.В. Клешнева полный цикл движений гребца представляет – движение непрерывное, циклическое: конец одного гребка является началом следующего. Цикл состоит из двух частей: «заноса» и «проводки». «Захват» и «конец» гребка не представляют собой самостоятельных частей цикла.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. При работе большой мощности особые требования предъявляются к выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу за время прохождения гоночной дистанции в 2000 метров необходимо сделать в среднем 240 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Многолетний план обучения – это непрерывный процесс. Он несет в себе различные стадии обучения, имеющие одну цель – подготовить гребца к решающим соревнованиям.

Занятия гребно-парусным двоеборьем способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;

- овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

Актуальность программы. Занятия гребно-парусным двоеборьем способствуют развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности физических упражнений обуславливают психологию поведения спортсмена, так как во время тренировки, подросток учится предельно концентрировать свое внимание на синхронности выполнении гребка, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Основными целями и задачами являются:

* Всестороннее физическое и духовное развитие занимающихся;
* Овладение техникой гребли;
* Привитие любви к гребно-парусному двоеборью, с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта;
* Развитие моральных и волевых качеств;
* Приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
* Воспитание социальной активности и пропаганда здорового образа жизни.

По своей направленности программа решает следующие задачи:

* Познавательные: приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание и основам спортивной тренировки;
* Социальные: воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;
* Спортивно-оздоровительные: пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях. Привлечение обучающихся к занятиям гребно-парусным двоеборьем, всестороннее физическое развитие, овладение техникой гребли и управления парусным судном, привитие любви к гребно-парусному спорту.

Основные средства достижения цели:

Упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование общей выносливости и физической работоспособности. Классические и специально-вспомогательные упражнения, направленные на овладение техническими навыками гребли.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Продолжительность и объем реализации программы

Учебный план разработан на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по программе.

Планирование: рабочий план – график, календарный план спортивных мероприятий, контрольные нормативы по видам подготовки и календарь их сдачи; расчет учебных часов (по типам групп); расписание занятий, журнал тренера-преподавателя группы; протоколы (или выписки из протоколов) соревнований; документация по оформлению спортивных разрядов.

Расписание тренировочных занятий составляется с учѐтом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

3.2.Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта.

В процессе реализации Программы базового уровня предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы. |
| 1. | Обязательные предметные области | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10-25 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 20-30 |
| 1.3. | Вид спорта | 15-30 |
| 2. | Вариативные предметные области | |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 5-15 |
| 2.2 | Специальные навыки | 5-20 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 5-20 |

а также:

-возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями; - построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта РФ.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | |  |  | 18 |
| 1. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 4 |  | 4 |
| 2. | Физическая культура и спорт в России | 2 |  | 2 |
| 3. | Краткий обзор развития силовых видов спорта за рубежом и в России | 2 |  | 2 |
| 4. | Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся | 4 |  | 4 |
| 5. | Врачебный контроль, первая помощь | 2 |  | 2 |
| 6. | Понятие о технике и методике тренировочного процесса | 2 |  | 2 |
| 7. | Моральный облик спортсмена | 2 |  | 2 |
| ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | |  |  | 104 |
| 1. | Общеразвивающие, укрепляющие упражнения. | 6 | 80 |  |
| СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗ. ПОДГОТОВКА | |  |  | 50 |
| 1. | Выполнение упражнений на укрепление организма, развитие специальных качеств, навыков и умений | 10 | 40 |  |
| ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | |  |  | 62 |
| 1. | Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений | 10 | 40 |  |
| СОРЕВНОВАНИЯ | |  |  | 6 |
| 1. | Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня. |  | 6 |  |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 34 | 166 | 200 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечнососудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся. Влияние тяжелой атлетики на отдельные органы и системы, и на организм человека в целом. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы, в результате регулярных занятий. Воздействие упражнений на развитие силы и других физических качеств человека.

Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании спортсмена. Понятие об общей и специальной физической подготовки спортсмена. Требования к ОФП и СФП спортсмена. Характеристика основных средств ОФП и СФП.

1. Физическая культура и спорт в России.

Социальное значение физической культуры. Состояние человеческого ресурса в России и необходимость повышения социальной роли физической культуры и спорта. Создание условий для развития физической культуры и спорта среди различных категорий населения.

1. Краткий обзор развития гребно-парусного спорта в России и за рубежом.

Историческая справка о становлении и развитии гребно-парусного спорта в России и за рубежом, рассказ о выдающихся спортсменвах современности.

1. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающегося.

Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.

* Гигиена: гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивной тренировки. Личная гигиена спортсмена.
* Закаливание: сущность закаливания, его значения, как фактора повышающего работоспособность человека.
* Питание: значение питания как фактора, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья человека. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физической нагрузках.
* Режим питания: значение режима для повышения жизнедеятельности организма и физической работоспособности.

1. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.

Понятие о врачебном контроле. Врачебный контроль, как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса.

* Самоконтроль: значение самоконтроля для спортсмена, частота сердечных сокращений, динамометрия, вес тела, спирометрия, кровяное давление.
* Спортивный массаж: значение массажа в спортивной практике. Действие массажа на мышцы, костно-связный аппарат.
* Первая помощь: понятие о травмах. Причины спортивного травматизма.

1. Понятие о технике и методике тренировочного процесса, подготовки гребца.

Определение понятий техники и методики тренировочного процесса.

* Техника основных и вспомогательных упражнений. Понятие об основах техники. Роль технической подготовки в достижении высоких результатов. Понятие о структуре движения гребных упражнений.
* Основные принципы методики тренировки. Методика совершенствования технических действий гребца.
* Периоды его подготовки.
* Базовый период – период, когда создается фундамент спортивной формы, обеспечивается ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к нагрузкам большого объема и достигается определенный уровень подготовки, для этого обычно достаточно 1-2 месяца, после которых спортсмен переходит к предсоревновательному периоду.
* Предсоревновательный период – в этом периоде спортсмен совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, снижая или оставляя на прежнем уровне объем тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности.
* Соревновательный период – задача: достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях.
* Переходный период – задача: исключить перетренированность, отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Как правильно продолжительность переходного периода составляет 5-10 дней во время которых значительно снижается нагрузка, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения, создавая этим активный отдых.

1. Моральная и психологическая подготовка гребца и яхтсмена.

Понятие о морали, как форме общественного сознания. Мировоззрение и убеждения, их место в моральных и волевых поступках людей.

Психологическая характеристика спортивной деятельности спортсмена.

1. Оборудование мест занятий.

Устройство тренажеров, их установка и размещение в зале.

1. Выполнение контрольных нормативов.

Выполнение нормативов в определенных учреждениях к концу учебного года. Проведение классификационных соревнований.

1. Организация и проведение соревнований.

Организационные мероприятия по проведению соревнований, календарный план соревнований.

4. Методическая часть.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам)

4.1.1. Тренировочный процесс в группе начальной подготовки.

Подготовительный период

Сроки периода: сентябрь-март.

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

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

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров. Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажѐрах. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Теоретическая подготовка. Задача: формирование представлений об основах гидродинамики плавания спортивного судна и элементах аэродинамики парусов. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований.

Содержание изучаемого материала: Силы, действующие на яхту во время движения, виды сопротивления, зависимость величины сопротивления от степени шероховатости поверхности корпуса яхты. Возникновение аэродинамической силы на парусе, уравнение Бернулли, понятие о ламинарном и турбулентном потоках.

Соревновательный период Сроки периода: апрель-сентябрь. Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, взаимодействие яхтсменов в экипаже. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

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

Переходный период

Сроки периода: октябрь-декабрь.

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

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

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

4.1.2. Тренировочный процесс в группах продолжающих обучение.

Подготовительный период Сроки периода - январь-март.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств, специальных двигательных качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде. Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров. Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажѐрах. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Теоретическая подготовка. Задача: изучение основ гидродинамики спортивного судна и элементов аэродинамики парусов. Содержание изучаемого материала: Силы, действующие на яхту во время движения, виды сопротивления, зависимость величины сопротивления от степени шероховатости поверхности корпуса яхты. Возникновение аэродинамической силы на парусе, понятие о ламинарном и турбулентном потоках, виды аэродинамического сопротивления паруса.

Соревновательный период Сроки периода: май-сентябрь. Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, повышение эффективности взаимодействия яхтсменов в экипаже, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования. Основные задачи: совершенствование элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Переходный период Сроки периода –октябрь - декабрь. Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах. Основные задачи: функциональное и психологическое восстановление перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия. Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

4.2. Теория и методика физической культуры и спорта и спорта.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- ознакомление с основами физических знаний о механике плавания спортивных парусных судов;

- обучение обучающихся по Программе курса «Юный рулевой»;

- изучение основ тактики парусных гонок; - изучение основных разделов правил соревнований Международной парусной федерации. Основная направленность в тренировочной группе: информация об общей системе подготовки спортсменов в Российской Федерации, о системе подготовки яхтсменов;

- освоение знаний об аэро- и гидродинамических условиях плавания спортивных парусных судов;

- обучение обучающихся по Программе курса подготовки яхтенных рулевых 3 класса;

- изучение основ тактики парусных гонок;

- изучение правил соревнований Международной парусной федерации.

Тема №1. Система физического воспитания и спорта в Российской Федерации. Международное и национальное олимпийское движение. История, состояние и развитие парусного спорта в Самарской области. Система проведения соревнований в РФ. Задачи деятельности Городской (ФПС), Всероссийской (ВФПС) и Международной (ИСАФ) спортивных парусных федераций.

Тема №2.Выступление Российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. История создания и достижения воспитанников СДЮСШОР по парусному спорту. Выступление спортсменов школы в крупнейших соревнованиях.

Тема №3.Правила выхода яхт в самостоятельное плавание. Правила безопасности проведения занятий по парусному спорту, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Пограничный и административный режим плавания спортивных судов в РФ, в зарубежных странах.

Тема №4. Материальная часть парусного спорта, оборудование яхт-клубов. Правила пользования материальной частью. Межсезонная работа с яхтой. Подготовка материальной части к соревнованиям. Использование специальных тренажеров при подготовке яхтсменов. Тестирование мачт и парусов.

Тема №5 Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по парусному спорту. Разрядные требования по парусному спорту. Положение о соревнованиях. Гоночная инструкция. Организация проведения соревнований. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов. Требование о восстановлении результата. Полномочия спортсмена и его представителя на соревнованиях.

Тема №6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Развитие отдельных групп мышц. Повышение работоспособности организма. Аэробный режим работы яхтсмена.

Тема №7. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и еѐ задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях парусным спортом. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

Тема №8. Правила парусных соревнований. Основное правило. Официальная трактовка правил Международной парусной федерации. Система наказаний за нарушение правил. Зрительные сигналы на соревнованиях. Протесты на действия соперников и судей.

Тема №9. Планирование спортивной тренировки с участием тренера и самостоятельно. Физические качества спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная физическая подготовка яхтсмена. Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Развитие специальной выносливости яхтсмена, средства, критерии их эффективности.

Тема №10. Различные вариации старта парусной гонки. Варианты прохождении дистанции парусных гонок. Планирование прохождения различных участков дистанции. Использование метеорологических условий и течения на дистанции гонок. Основные правила тактики прохождения различных участков гоночной дистанции в зависимости от направления и силы ветра. Допустимые варианты борьбы с соперников: удерживание, ветровая тень. Понятие о безнадежной и безопасной подветренных позициях.

Тема №11. Психологическая подготовка. Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Методы преодоления негативного влияния внешних факторов (панические настроения, чувство страха перед стихийными условиями)

Тема №12. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям парусным спортом. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

Тема №13. Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки. Оценка результатов работы над техникой, тактикой, развитием двигательных качеств.

4.3. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Строевые упражнения.

Общее понятие о строе – шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал и т.д. Рапорт, выполнение команд, повороты на месте, в движении, движение строевым, обычным шагом бегом.

Общее развивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса – одновременные и переменные движения руками из различных и.п. – сгибание и разгибание, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи на месте и в движении; упражнения в одиночку и в парах – с сопротивлением партнера; разгибание рук в упоре лежа; - для туловища – вращение туловища в право, влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову лежа лицом вниз – различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову, одновременным движением рук, ног; из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами – сгибы разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами. Медленный подъем и опускание ног; из положения в упоре лежа – переход в упор присед;

- для ног – приседание на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге – на месте и продвигаясь вперед – назад), бег приставным; - упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

Упражнения с предметами:

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

- с гимнастической палкой – наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях - с набивными мячами – подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений, броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же в парах;

- с гантелями – различные движения руками.

Упражнения на развитие общей выносливости

- бег/ходьба

– длинный равномерный бег; чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов;

- лыжи – бег на лыжах, участие в соревнованиях, длинные переходы на лыжах

- плавание – вольным стилем без учета времени - дополнительно: езда на велосипеде на длинные расстояния; гребля на спортивных лодках и ялах. Примечание: нагрузка должна соответствовать этапу подготовки и контрольным нормативам.

Упражнения на развитие быстроты:

Бег – рывками с места на 10-15м; на время – короткие отрезки 30-50м; бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени; бег по наклонной плоскости; прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками;

Спортивные игры – баскетбол, футбол, ручной мяч;

Плавание – короткие дистанции (25 – 100м) на время.

Упражнения на развитие ловкости:

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

- гимнастические упражнения на снарядах

– выполнение ОРУ на бревне или неустойчивой опоре, прыжки через «козла», лазание по канату, гимнастической стенке.

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

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

- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

4.4. Вид спорта

4.4.1.Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта

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

Техническая подготовка – практическое освоение комплекса технических приемов управления парусным судном в различных погодных 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), гидрометео-условий плавания.

При планировании и проведении занятий по СП тренер исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет спортсмену быстро и правильно усваивать, закреплять и совершенствовать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь, владение техникой управления судном и умение практически настроить его на максимальный ход являются исходными условиями 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 1-3 года обучения. Второй – для освоения на этапах 4-6 годов обучения.

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.

4.4.2.Техника управления – учебный материал.

Группы начального обучения.

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

На свободной воде. Посадка – основные позиции. Правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; на двойках – правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра. Хождение курсом галфвинд между двумя буйками. То же «змейкой», чередуя приведение и уваливания. Приведение до левентика и уваливание до галфвинда.

Прием – приведение – с курса галфвинд плавно привестись до левентика, стараясь поддержать 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, подбиранием 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 на ветру от буйка, сдрейфовывая на него. Подход к буйку кормой – выйти на ветер от буйка, вынести парус (паруса) на ветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской.

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

Комплексный прием – ведение лодки по передней шкаторине (на швертботах – одиночках – по передней шкаторине грота, на двойках стакселя); то же – идя полным/крутым курсом бейдевинд; то же – «змейкой», чередуя крутой и полный курсы бейдевинд, стараясь в каждом моменте поддержать 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 откренивания рулевого и шкотового, согласованная работа по открениванию и управлению парусами экипажем) – выполняется 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 подход 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.

Тренировочные группы 4, 5, 6 годов обучения:

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, подъем его на борт и оказание 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) рулевого в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты; основные способы откренивания, согласованная работа

рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда); техника обработки волны; техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра.

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

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

Дополнительно – выполнение приема поворота оверштаг в усложненных условиях (без использования ремней откренивания или трапеции); выполнение поворотов оверштаг сериями по 3 -12 поворотов подряд (в зависимости от класса яхт); выполнение поворота оверштаг из неудобной исходной позиции: с курса галфвинд или крутой бакштаг – с задачей максимального сохранения скорости, или с задачей максимального сохранения местоположения (удержание «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 на ветер.

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

На тренировочной дистанции.

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

Маневр – огибание знака с острого курса на полный (левое огибание): расчет выхода на лэйлайн, с поворотом на правый галс, далее с выходом из этой точки на знак одним галсом; расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода – с одновременным потравливанием шкотов, подбирание 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 – по знака» – выходом на знак левым галсом и началом приведения и выполнения 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 (правоеогибание); в усложненных условиях -–рулевой и шкотовый меняются местами.

Маневр – огибание знаков с полного курса на полный (левоеогибание) – 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; те же упражнения, выполняемые в группе из 4-8 лодок (в «толпе»).

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

Маневр – огибание знаков с полного курса на острый (левоеогибание) – 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; те же упражнения, выполняемые в группе из 4-8 лодок (в «толпе»).

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

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

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

4.4.3.Тактика гонок – учебный материал.

Группы начального обучения.

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 – на ветру; раскладка галсов – прохождение лавировкигалсами 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 полногокурса 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 огибание знака; выход в контролирующую 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 продолжающие обучения:

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 (4-8 яхт) по отработке перечисленных выше стратегических задач из различных исходных положений. То же – в условия тренировочных гонок или малозначимых официальных стартов. Лавировка.

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

Тактика ветровая – обработка заходов, тактика прохождения дистанции при осциллирующих 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 позиции жестокого контроля (впереди – на ветру) и в верную подветренную позицию; контроль противника из позиции жесткого контроля; контрприемы ухода от жесткого контроля – сериями поворотов оверштаг, ложным поворотом, с использованием заходов ветра. 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 лейлайн 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 действия флота, количества судов, ветровых и прочих особенностей; сложности и преимущества выхода на знак левым галсом с поздним поворотом

– огибание 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 позиции на втором бакштаге.

Тактика:

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

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

Тактика прохождения курса фордевинд.

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

Тактика:

- в малом флоте: выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции; прохождение фордевинда бакштагами, взаимодействие с противником – нападение с наветра, с подветра; защита с использованием правил парусных гонок; двойной фордевинд как контр.

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

Тактика огибания знака с полного курса на острый.

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

Тактика огибания знака с полного курса на острый.

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

Тактика:

- в малом флоте (взаимодействие двух-трех яхт): борьба за внутреннюю позицию, тактические особенности огибания знака, когда внутренняя яхта имеет (н6е имеет) права на дорогу – расчет траектории огибания, допустимые контрдействия наружной яхты;

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

Вторая (третья, финишная) лавировка.

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

Тактика:

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

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

Финиш.

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

4.4.4. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Осуществление процесса обучения в соответствии с законами дидактики позволяет в определѐнной мере реализовать психологическую подготовку. Например, принцип научности обучения позволяет обучаемым осваивать двигательные действия в целостном, неискажѐнном виде, с помощью исключительно достоверно установленных фактов и знаний, позволяет усвоить не только сами двигательные действия, но и существенные признаки и свойства изучаемых действий, их связь с другими двигательными действиями и особенностями ситуации. Таким образом, реализация принципа научности обучения способствует формированию у обучаемых психологического качества уверенности. Принцип доступности обучения подразумевает двигательную, когнитивную и психологическую готовность обучаемого к решению двигательной задачи, что исключает многие психологические сложности при освоении двигательных действий и решении двигательных задач.

Реализация педагогического принципа сознательности и активности подразумевает необходимость активно формировать и регулировать мотивы обучаемых. Так как субординация мотивов, регулирующих физкультурно-спортивную деятельность меняется с возрастом, педагогу необходимо учитывать возрастные особенности мотивации, что позволит обеспечить осознание потребностей и формирование на этой основе мотивов и целей учебной деятельности.

Для обеспечения психологической подготовки в современном спорте необходимо использовать современные достижения в области спортивной психологии. Это специфически психологические методы, такие, как освоение приѐмов психической саморегуляции, в том числе в зависимости от индивидуальных особенностей обучаемых, экспресс-оценка психофизиологического состояния и использование биологической обратной связи. Включение психологических методов в педагогический процесс во многом определяется спецификой вида спорта, особенностями педагогического процесса, контингента обучающихся, периодом спортивной подготовки и этапом спортивного совершенствования.

Киселев Ю. Я. выделяет два подхода, ориентированных на практику направления работы: психологическое обеспечение тренировочного процесса и психологическую подготовку к соревнованию.

Факторы, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса:

1) формирование устойчивых мотивов;

2) регулирование активности спортсменов;

3) выработка адекватного отношения к тренировке;

4) формирование необходимых двигательных установок;

5) совершенствование психомоторных, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных процессов;

6) учет типологических личностных особенностей;

7) динамический контроль за состоянием спортсмена.

В тренировочном процессе выделяют три основных вида подготовки (физическая, техническая, тактическая), психологическое обеспечение каждой из которых имеет свои особенности.

Психологическое обеспечение физической подготовки (выносливости, силы, быстроты)

Совершенствование выносливости. Формирование положительного отношения к работе, вызывающей утомление; осознание необходимости выполнения определенного объема работы; формирование категорической установки на осуществление полностью и при любых условиях намеченной программы; совершенствование умения переключать

внимание с внутренних ощущений, возникающих при нарастании утомления; использование приемов самостимуляции и самомобилизации; овладение приемами психической релаксации.

Совершенствование силы. При выполнении движений взрывного характера с околопредельными нагрузками необходимо развивать умение отвлечься от мыслей о трудности, опасности, ошибках и концентрироваться на основных компонентах движения и готовности его начала; генерирование необходимого уровня эмоционального возбуждения.

Совершенствование быстроты. Те же умения, что и для совершенствования силы. А также: развитие способности тонко различать микроинтервалы времени; формирование скоростных установок; умение избавляться от излишнего мышечного напряжения при максимальном темпе движений.

Психологическое обеспечение технической подготовки.

Целенаправленное и индивидуализированное совершенствование тех психических процессов, которые участвуют в регуляции в регуляции движений, специфичных для каждого вида спорта. Формирование двигательных установок, способствующих успешному овладению техническим действием; использование методов БОС и идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Цель: формирование у спортсменов состояния психической готовности к соревнованиям, которое характеризуется установкой на достижение максимально доступного для них соревновательного результата и определенным индивидуальным для каждого спортсмена и вида спорта уровнем эмоционального возбуждения.

Спортсмену необходимо:

1) овладеть приемами моделирования соревновательной борьбы, используя две модели: словесно-образную и натурную

2) овладеть приемами регуляции уровня эмоционального возбуждения (психорегулирующая тренировка, ментальный тренинг, аутогенная тренировка).

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

Саморегуляция – освоение современных простейших методик по аутотренингу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизация 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 успешноуправлять 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 потребное время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);

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

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

Чувство хода – выработка тонких ощущений, позволяющих регистрировать и регулировать на малейшие изменения в режиме хода яхты, чувствовать идет ли яхта максимально возможным ходом в данных конкретных обстоятельствах;

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

Автопилот – комплексное чувство яхты – позволяющее рулевому на подсознательном уровне контролировать состояние системы «ЯХТА» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, установку парусов и т.п.). Упражнения на совершенствование специализированных восприятии 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: Сбивающие воздействия: решение двигательных заданий на фоне непривычного освещения, резких, аритмичных звуков, в темноте, отвлекающих вопросов и т.п.; Затруднение деятельности ведущих анализаторов; управление швертботом руки скрестно, управление швертботом вербально (словесными командами, которые исполняет другой), управление только рулем или только шкотом; отказ от ремней откренивания (крен-талей); управление, глядя в кокпит или в корму судна; тренировки вечером или ночью, тренировки в тумане;

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

Психорегуляция в процессе гонки (серии гонок).

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

4.5.Другие виды спорта и подвижные игры.

Основными задачами в предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» являются:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Плавание. Умение плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый яхтсмен должен освоить способы плавания на боку, брасом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде. Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Кроссовые тренировки. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный и переменный бег, пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощением на поясе или в руках. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Лыжная подготовка. Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение. Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск-подъем». В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Спортивные игры.применяются игры в футбол, баскетбол, волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения выполняются с более широкой амплитудой. Общеразвивающие упражнения в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке яхтсмена.

Подвижные игры и эстафеты: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось – поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами. Эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся веревки. Игры на воде.

4.6. Специальные навыки.

Специальная подготовка яхтсмена направлена на формирование и совершенствование 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 потребное время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);

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

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

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

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

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

Толерантность к специфическому стрессу

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

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

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

- затруднение деятельности ведущих анализаторов: управление швертботом руки скрестно, управление швертботом вербально (словесными командами, которые исполняет другой), управление только рулем или только шкотом; отказ от ремней откренивания (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.

Успех психологической подготовки будет зависеть от грамотной организации тренировочного процесса тренером, а также от самовоспитания спортсмена, применение на практике саморегуляции и самоконтроля.

Одна из важных отличительных характеристик в парусном спорте – это особенности мышления рулевого во время гонки. На соревнованиях высокого уровня в группе спортсменов, претендующих на выгодные места в зачетной таблице, качество материальной части, физическая и технико-тактическая подготовленность гонщиков приблизительно одинаковы. Здесь решающая роль принадлежит ряду особенностей мышления, которые обеспечивают решение тактических задач.

Модернизация системы предпрофессиональной подготовки спортсмена и воспитания предполагают разработку новых механизмов достижения поставленных целей развития личности ребёнка. Сегодня важно организовать образовательно – воспитательный процесс в условиях дополнительного образования таким образом, чтобы ребёнок самостоятельно овладел какими-либо способами деятельности, которые он в последующем сможет применить в жизни:

- у спортсменов часто не сформированы инструментальные навыки и умения логического и творческого мышления, необходимые при решении исследовательских задач;

- низкий уровень развития у спортсменов способности самостоятельно мыслить, искать новые сведения, добывать необходимую информацию в итоге делают практически невозможными процессы самообучения, саморазвития, самовоспитания;

- спортсмены привыкают работать в типовых ситуациях и не видят перспективу своего роста во вновь сложившихся ситуациях;

- зачастую спортсмены не получают возможности для реализации и удовлетворения познавательной потребности;

- спортсмены не владеют приемами поэтапного выполнения научных исследований, необходимых для саморазвития в процессе самосовершенствования.

По сути дела, в парусном спорте, каждая гонка представляет цепь принятия решений. Важно уточнить, что большая часть решений актуальна только здесь и сейчас, и времени на проверку нет: через несколько секунд требуются уже другие действия.

В любой гонке применяется цепь решений. Причем, в основном, каждое решение может быть актуальным только сразу, и времени его проверять, совершенно нет, так как в следующий момент понадобятся другие действия. Во время гонки, рулевой задействует все уровни своего мышления. Управляя яхтой, огромная часть умственного мышления – рутинного характера. С опытом многие действия, гонщик выполняет автоматически. Такой вид обработки информации называют оперативным мышлением, а вместе в совокупности сложных навыков, оперативного мышления и условных рефлексов для управления яхтой, называют «автопилотом».

С опытом появляется пространственное мышление, которое проявляется способностью видеть как птица в полете. Из отдельных картинок, которые рулевой наблюдает, ему нужно составить общую картину. Гонщики, которые «умеют видеть», легко справляются с заданием.

Еще одной особенностью мышления рулевого, является умение принимать решения, полагаясь на интуицию. Такой вид мышления и называют интуитивным. Есть предположения, что базой интуиции есть опыт с большим объемом специфических чувств и специальных знаний. Интуитивное мышление имеет отличия с логическим в скорости протекания процесса. Гонщики, владеющие интуицией, отличаются долговременной памятью, объемом внимания, развитой эмпатией и наблюдательностью.

Ведущей идеей развития творческого мышления является поиск средств, способов такой организации спортивного процесса, в ходе которого произойдет освоение механизма самостоятельного поиска и обработки новых знаний даже в повседневной практике взаимодействия с миром.

4.7. Спортивное и специальное оборудование.

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 спортивном дневнике.

Практические методы настройки.

Группы начальной подготовки.

Индивидуальные упражнения. Практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подбирании, потравливании рейка (на «Оптимисте»), выбирании и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выбирании и потравливании оттяжки гика. Смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты. Упражнения в парах. То же – в парах с попеременным изменением настройки и сравниванием полученного результата.

Группы тренировочные.

Индивидуальные упражнения. Практическое усвоение основных приемов настройки паруса (комбинации парусов) в соответствии с ветровыми особенностями, характером волны; настройка рангоута в соответствии с особенностями паруса, конкретными гидро-метео условиями; освоение приемов оценки нового паруса/парусов в различных условиях; освоение приемов настройки непосредственно перед стартом или перестройки вооружения на дистанции в ходе гонки в соответствии с изменившимися условиями. Упражнения в парах. То же – в парах с попеременным изменением отдельных элементов настройки, сравнением и обсуждением полученного результата.

4.8.Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

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

2. При проведении занятий по парусному спорту возможно действие наобучающихся следующих опасных факторов: утопление, переохлаждение при падении в воду при низких температурах, травмы при падении, травмы при работе со шкотами (снастями), травмы при выполнении упражнений без разминки.

3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. В наличии должны быть исправные спасательные плавательные средства, готовые к немедленному использованию. Не менее одного специально оборудованного тренерско-спасательного катера (моторной лодки) на каждые десять яхт, вышедших на тренировку или соревнования.

6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

4.8.1.Требования безопасности перед началом занятий.

1. Проверить исправность необходимого снаряжения, целостность и правильность оснастки яхты, подготовить яхту к выходу на воду в соответствии с задачами плавания.

2. Обеспечить каждого обучающегося спасательными принадлежностями, подогнать размер лямок и ремней по размеру.

3. Получить разрешение на выход из гавани яхт-клуба у лица, ответственного за выход.

4. Сделать запись в вахтенном журнале.

5. Использовать вид личной спортивной формы в соответствии с погодными условиями

6. Неукоснительно исполнять все требования внутреннего распорядка.

4.8.2.Требования безопасности во время занятий.

1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя и правила управления яхтой.

2. Провести разминку;

3. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу;

4. Не стоять в зоне возможного движения гика;

5. Работу со шкотами (снастями) осуществлять только в перчатках;

6. Не подставлять руки, пальцы рук между снастью и опорой (лебедкой, стопором и др.);

7. Соблюдать осторожность при передвижении по палубе, особенно при крене и качке.При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

8. Во избежание сдергивания за борт, запрещается ставить ногу в веревочные петли;

9. В яркую солнечную погоду, для защиты от ожогов и солнечного удара, необходимо использовать защитные средства (кремы и т.п.), надевать одежду с длинным рукавом и брюки, головной убор.

10. Находиться на яхте в спасательном жилете;

11 Неукоснительно соблюдать правила плавания по внутренним водным путям Российской Федерации (правил предупреждения столкновения судов) и местных правил плавания.

4.8.3.Требования безопасности при проведении соревнований.

1. Включить мероприятия в календарный план спортивных мероприятий учреждения и информировать о плане проведения соревнований судоходную инспекцию, водную полицию.

2. Согласовать акватории с указанными выше организациями, включить согласованные акватории в местные правила плавания;

3. Оповестить судоводителей о сроках проведения соревнований по парусному спорту. Неукоснительное соблюдение правил плавания по внутренним водным путям Российской Федерации (правил предупреждения столкновения судов) и местных правил плавания;

5. Контроль за состоянием участвующих судов, наличием акта технического состояния;

6. Проведение соревнований в соответствии с правилами парусных гонок и правил парусных соревнований ВФПС;

7. При проведении гонок крейсерских яхт обязательно выполнять требования Правил по оборудованию в парусных плаваниях, за исключением пунктов, оговоренных гоночной инструкцией.

4.8.4.Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря. Решение о прекращении занятия и возвращении в гавань принимает тренер-преподаватель.

2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения.

4.8.5.Требования безопасности по окончания занятий.

1. По возвращении в гавань яхт-клуба заполнить вахтенный журнал, сообщить о всех происшествиях, если они имели место в плавании администрации учреждения.

2. Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. План воспитательной и профориентационной работы.

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения. Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный. Идейно-политический аспект воспитательной работы со спортсменами ставит своей целью расширение политического кругозора занимающихся парусным спортом, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определѐнных норм: поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважение к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях. Цели воспитательной работы реализуются путѐм проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- Информационно-познавательная: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

- Идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, известными спортсменами. Обсуждение кинофильмов и книг о спорте.

- Практически-действенные: просмотр традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований. Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива, конкретной ситуации. Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение.

Образовательной программой предусмотрено участие обучающихся в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Первый метод применяется, преимущественно, в работе с социально-активными спортсменами, второй - с социально-инертными.

5.1. Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания юный судья и судьи по спорту с последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

В группах начальной подготовки с учащимися проводятся коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах продолжающих обучение спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

5.2. Антидопинговые мероприятия

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

Мероприятия антидопинговой программы в основном преследуют следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

6. Система контроля и зачетные требования.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня предпрофессиональной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

-нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания парусного спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей. Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

6.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям. Результатом освоения Программ является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития парусного спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в парусном спорте;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по парусному спорту.

4. В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- формирование навыков сохранения собственной физической формы;

- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

5. В области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по парусному спорту

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

7. Содержание технической подготовки.

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

Работа над техникой осуществляется в следующих направлениях.

1. Увеличение амплитуды скручивания туловища.
2. Опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава.
3. Использование работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка.
4. Использование инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка и выведением вперёд туловища со стороны нерабочего борта
5. Хлестообразное выведение вперед массы тела в безопорном периоде.
6. Удержание весла в положении близком к перпендикулярному по отношению поверхности воды.
7. Оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

Фаза гребка.

Фаза гребка-занос, начало проводки, проводка, конец проводки и их характеристики.

Краткие сведения о сопротивлении внешней среды движущейся лодке, глубине погружения весла, разгоне, угле накрытия лопасти, заносе в конце проводки, коэффициенте полезного действия весла и о факторах влияющих на смещение лопасти в воде. Значение равномерности движения лодки., бепрерывность движений гребца. Размещение гребцов в лодке.

Распределение усилий в цикле гребка. Длина проводки. Ритм и темп гребли. Тактика и тактические средства.. Тактика на старте, на дистанции и на финише.

Техника движений гребца в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Длина проводки. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных кинофильмов.

Общая и специальная физическая подготовка

и её роль в спортивной тренировке гребцов.

(для всех учебных групп)

Строевые упражнения.

Ходьба, повороты, перестроения на месте и в движении.

ОРУ.

Упр. для рук и плечевого пояса в локтевых, плечевых и лучезапястных суставах. Отжимание в упоре лежа.

Упр. Для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки, наклоны повороты, вращения.

Упр. для ног. Махи, приседания, прыжки. Поднимание ног из положения лежа.

Ходьба и бег.

Ходьба и бег в различном темпе, на пятках на носках в приседе…

Элементы акробатики.

Кувырки вперед, назад, Стойки на лопатках, на руках…

Полушпагат, Прыжок с места с разбега.

Упр. с предметами.

16

Скакалка, гимн. палка, мячи, отягощения, гантели, штанга. Тренажеры.

Легкая атлетика,

Лыжный спорт,

Плавание.

Велосипедный спорт.

Конькобежный спорт.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития скоростной выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения в балансировании.

Упражнения в рулении.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГРЕБЛЕ.

Организация занятий по гребле предполагает выбор места занятий, подготовку инвентаря, учет метеорологических условий, выбор места тренера для проведения занятий, определение нормы проведения занятий, принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

При выборе места занятий необходимо учитывать контингент занимающихся, задачи занятий, метеорологические условия, состояние акватории.

При проведении занятий с начинающими спортсменами, должны учитываться сила и направление ветра, состояние акватории, температура и влажность воздуха, сила и направление течения.

Место тренера в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь гребцу.

Расположение катера определяется целями и задачами занятия, условиями их проведения, а также требованиями обеспечения безопасности занятий.

Специфика гребного спорта при проведении занятий на воде требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

Для этого необходимо соблюдать следующие правила.

* Занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера работающей мотолодки (катера с мотором)
* Гребцы и тренеры должны быть обеспечены спасательными средствами.
* Запрещается допускать к занятиям лиц не умеющих плавать
* Запрещается проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре.
* Соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде.
* Не переводить в группу второго года обучения детей, не сдавших норматив по плаванию.

8.1 Схема занятия.

1 часть подготовительная.

Задача-организация занимающихся и подготовка организма к предстоящей работе.

Построение группы, проверка посещаемости, объяснение задачи и содержания урока.

Упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения легкоатлетического характера, подвижные игры, гребля в переменном темпе (разминка в воде)

2 часть. Основная.

Задача: овладение специальными навыками гребца (техническая тактическая подготовка)

Содержание: Гребля в лодках.

3 часть. Заключительная.

Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий.

При определении дозировки упражнений необходимо строго соблюдать постепенность увеличения повторений, темпа, скорости. Тренер должен учитывать уровень физической подготовленности и индивидуальны особенности занимающихся.

9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающийся:

* приобретет стремление и устойчивую потребность к систематическим занятиям спортом;
* получит представления о правильном техническом выполнении упражнений гребно-парусного двоеборья и специальных вспомогательных упражнений;
* разовьет координацию своих движений, силу, ловкость и скорость;
* научится правильно обращаться со спортивными снарядами без ущерба своему здоровью;
* получит первоначальную подготовку для дальнейшего активного занятия спортом;
* повысит свое чувство ответственности, уважения к соперникам, спортивной этики;
* разовьет морально-волевые качества и психологическую устойчивость
* достигнет ситуации успеха

РАЗДЕЛ 2.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Всего учебных недель | Всего учебных дней | Всего учебных часов | Режим занятий |
| 2022-2023 | 01.09.2022 | 40 | 80 | 200 | 2 раза в неделю |

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Местом реализации программы является Себежский яхт-клуб, акватория Себежского озера и тренажерный зал расположенный в спальном корпусе СУВУ (1 этаж здания).

В ходе реализации программы будет использоваться:

* Информационные ресурсы (литература, интернет)

Спортивный инвентарь

1. штанги.

2. скамейки для жима лежа

3. стойки для приседаний.

4. стойки для жима лежа

5. гири 24 кг, 32 кг, 40 кг.

6. гантели разборные

7. приспособление для тренировки брюшного пресса

9. шведская стена

10. перекладина

11. тренажер гребной Concept-2.

12. Гребно-парусный Ял-6.

* Оборудование Учреждения (компьютеры, копировальные и печатные устройства по необходимости).

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для определения результативности усвоения обучающимися программы предусмотрены следующие формы аттестации:

* Открытые соревнования.
* Участие обучающихся в организации и проведении соревнований.
* Посещение обучающимися соревнований.
* Участие обучающихся в выездных соревнованиях (по приглашению, наличию положений).

Методы отслеживания

* Педагогическое наблюдение
* Педагогический анализ результатов вовлеченности и активного участия обучающихся в проводимых занятиях и соревнованиях
* Личные достижения обучающихся (накопитель обучающегося)
* Диагностика личностного роста, через индивидуальные беседы о самооценке и саморазвитии обучающегося.

Текущий контроль осуществляется в рабочем порядке при выполнении тренировочных заданий.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

КОНТРОЛЬНЫЕ

вступительные нормативы для групп начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тесты | оценка | | |
| отлично | хорошо | удовл.. |
| 1 | Приседания с выпрямленными вверх руками с грифом 8-15 кг | т/хв | ср/хв | р/хв |
| 2 | Наклоны вперед стоя на возвышении | + 1 | 0 | - 1 |
| 3 | Прыжки с места в длину (см. Таблицу «Контрольно-нормативные требования по ОПФ» | удовл. | удовл.-10см | удовл. - 20см |
| 4 | Сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (ноги закреплены и согнуты) | 30 | 25 | 20 |
| 5 | Сгибание т разгибание рук в упоре лежа | 30 | 20 | 10 |

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дидактические материалы.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

* Картинный (иллюстрации, фотографии, рисунки, слайды и др.)
* Смешанный (видеоролики, видеопособия и др.)
* Дидактические пособия (задания, упражнения и др)

Список литературы:

1. Гребной спорт. Ежегодник ФиС 1986.
2. ФИСА международная Федерация Гребли /2002 FISA - международная Федерация Гребли
3. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008.
5. Академическая гребля как средство физического воспитания студентов: учебное пособие / В.М. Лазуткин, С.К. Шляков; Балт. гос. техн. ун-т – Спб, 2013.
6. Вместе ищем пути в лидеры. Информационно-методическое пособие – М. AUCH «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012.
7. Сборник правил FISA, 2012.
8. Циркуляр № 1 от 2013 года. Информация об Антидопинговой программе. 16 января 2013 Лозанна, Швейцария.
9. Психология и современный спорт. П.А.Рудик с соавт. М., ФиС, 1973.
10. Правила соревнований по гребному спорту. Т., 1996.
11. Академическая гребля. Под. Ред Э. Хербергера. М., ФиС, 1979
12. Кинофильм "Академическая гребля", Союзнаучфильм, 1978.
13. 1.Томилин К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Научно-методическое пособие в 2-х частях 2008 год.
14. 2.Ивар Дедекам. Настройка парусов и такелажа. 2007 год.
15. 3.Издательство: "АЯКС-ПРЕСС", 2011г. Серия: Азбука Яхтинга "Парус – это просто!"
16. 4.Билл Гладстоун «Настройка гоночной яхты»
17. Фил Слэтер «Гонки «Оптимистов» Издательство «Аякс-пресс»
18. 5.Программы подготовки рулевых и капитанов парусных яхт  Маслов А.О.
19. Технологии парусного спорта. В.И. Акименко – Моркнига, 2010г.
20. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист». А.В. Деянова - М., ВФПС, 2013г
21. Ильин О. А. «Ближний бой». Журн. «КиЯ»
22. Ильин О. А. «Игровой протест». Методписьмо. Госспорт, 1991
23. Ильин О. А. Стратегия и тактика в парусном спорте (матчевые гонки). М.. ВФПС. 1998
24. Ильин О А. Правила гонщику-олимпийцу. М.. ВФПС, 2000
25. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М., Терра-Спорт, 2000
26. Никитушкина Н.Н., Управление методической деятельностью спортивной школы/, Изд-во «Советский спорт» 2012. - 200с.
27. Ланда Б.Х., Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ - Москва: Изд-во «Советский спорт», 2011.-348 с.
28. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. М., «Терра-Спорт», 1999
29. 16.Ильин О.А., Калинкин Л.А., Назаров В.Н., Николаев Б.Н.. Примернаяпрограмма спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школвысшего спортивного мастерства– М.; 2005
30. Маркой Чсслав. Теория плавания под парусами. М., ФиС. 1963
31. Билл Гладстоун. Тактика парусных гонок . –М., 2014
32. Теория спорта (под ред. д-ра Платонова В.Н.). Киев, «Вища школа», 1987
33. Твайнэйм Э. Стартовать, чтобы побеждать. М., ФиС, 1979
34. Учение о тренировке (под ред. д-ра Дитриха Харрс). Пер. с нем.. М.,ФиС, 1971
35. 22.Чумаков А.А. Школа парусного спорта М., ФиС, 1981
36. Школа яхтенного рулевого (Григорьев Н.В. и др.) М.. ФиС, 1987
37. Школа яхтенного капитана (сост. Леонтьев Е.П.) М.. ФиС, 1983
38. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. М.. ФиС, 1971
39. . Проктор Я. Ветер, волнение, течения. М.. ФиС, 1976