

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва
«Центр олимпийской подготовки № 1»**

Рассмотрено на заседании
тренерско-педагогического совета
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО
«СШОР «ЦОП № 1»

_____ В.В. Самургашев

Протокол № 1
«12» января 2023 г

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«парусный спорт»**

Срок реализации: без ограничения
Авторы – разработчики:
С.А. Евсина – зам. директора по
учебно-спортивной работе
Е.С. Линникова – ст. инструктор-
методист

**г. Ростов-на-Дону
2023 год**

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по парусному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 943¹ (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объем Программы 1248 часов в год.

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

учебно-тренировочные занятия: смешанные и индивидуальные упражнения;
учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	18	18

¹ (зарегистрирован Минюстом России 09.11.2022, регистрационный № 943).

	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 2

спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).

Планы инструкторской и судейской практики:

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 1-2 года 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 4-6 годов обучения спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

III. Система контроля

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

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

Российской Федерации;

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			8.15	9.00
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «парусный
спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			49	43
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			7.30	8.00
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

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

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

Принцип доступности. На каждом из этапов подготовки требования (нагрузка, контрольные задания) должны соответствовать уровню подготовленности занимающегося (спортсмена). Принцип доступности включает в себя требования постепенности и нарастания нагрузок.

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

Принцип цикличности. Периодизация тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объему нагрузок – существенная черта современного тренировочного процесса. Обоснованное перспективное и текущее планирование предусматривает чередование различных этапов и циклов, направленных в зависимости от решаемых задач на рост общего уровня тренированности, на совершенствование отдельных сторон готовности занимающегося (спортсмена), на подведение занимающегося (спортсмена) к пику спортивной формы к началу главных соревнований.

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

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

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

К числу основных видов подготовки в парусном спорте принято относить:

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

Средства и методы подготовки, оценка готовности.

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

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

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

Физическая подготовка

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

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

Система физической подготовки

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

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

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

В качестве средств в ФП используются как собственные средства (упражнения, спортивные игры), так и средства других видов подготовки. Оценка уровня подготовки осуществляется тренером не реже двух раз в год в соответствии с системой переводных тестов настоящей Программы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Цель, задачи

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

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

Учебный материал

Общеразвивающие упражнения:

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- для туловища - вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук, наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями руками; в положении лежа лицом вниз - различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же - в положении руки за голову, с одновременным движением рук, ног; из положения лежа - лицом вверх с закрепленными ногами - сгибы разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа - переход в упор, присед;

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

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

Упражнения с предметами:

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

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

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

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

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие общей выносливости:

- бег/ходьба

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

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

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

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

Примечание: нагрузки должны соответствовать этапу подготовки и контрольным нормативам Программы.

Упражнения на развитие быстроты:

- бег - рывки с места на 10 - 15 м; на время - короткие отрезки 30 - 50 м; бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени; бег по наклонной

плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками;

- спортивные игры - баскетбол, футбол, ручной мяч;
- плавание - короткие дистанции (25 - 100 м) на время.

Упражнения на развитие ловкости:

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

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

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

- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

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

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

Развитие специальной выносливости:

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

Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

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

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

Развитие строго силовых качеств:

- средствами ФП - на тренажере - имитация подбирования и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фала - двумя руками через блок с различными грузами; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания (кренталей) и закрепленными двумя ногами

или одной ногой, руки на груди, за голову; то же - с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки-тренажера или низко натянутого линия (привстать - нырок под гик с разворотом туловища - сесть в рабочую позу откренивания), выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.);

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

Развитие координации и ловкости:

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

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

Специальная подготовка (СП)

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

Система СП

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

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

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

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

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

Весь материал условно поделен на две ступени. Первый раздел каждого из разделов СП представляет собой минимально необходимый базовый курс СП и предназначен для групп начальной подготовки. Второй - для освоения на этапах от групп тренировочных до групп высшего спортивного мастерства. Материал носит рекомендательный характер: дело тренера спланировать тренировочный процесс, исходя из готовности спортсменов своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

Техника управления

Группы тренировочные и выше

На берегу

Определение направления и скорости ветра по приборам и без них (по тактильным ощущениям). Оценка состояния акватории по внешнему виду поверхности воды: скорость и направление ветра, распределение ветровых потоков по площади акватории гонок, высота и характер волны, наличие и 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 а гавань и швартовка при различных направлениях ветра ";
- "Человек за бортом" - действия рулевого (экипажа) по экстренному маневрированию, подходу к утопающему, подъему его на борт и оказанию первой помощи;

- "Постановка на якорь на крейсерской яхте".

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

На лавировке

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

Дополнительно: управление рулем и шкотами "руки скрестно"; динамическое откренивание, изометрическое откренивание (на прямых ногах) с

чередованием максимальной работы и пауз отдыха; намеренное хождение круче или полнее оптимального гоночного бейдевинда, с подобранным швертом. без использования удлинителя руля.

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

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

На полных курсах

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

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

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

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

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

На тренировочной дистанции

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

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

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

Дополнительно - выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - рулевой и шкотовый меняются местами. Маневр огибание знаков с полного курса на полный (левое огибание) - расчет оптимальной кривой огибания знака; отработка техники поворота огибания знака с поворотом фордевинд без потери скорости хода – в конкретных условиях в зависимости от ветра, волны. Дополнительно: то же - с вариантами курсов: с галфвинда на полном бакштагфордевинд; с полного бакштага-фордевинда на крутой бакштаг- галфвинд: с поворотом фордевинд непосредственно на знаке: с упреждающим поворотом (закончить поворот до прохождения знака); с выполнением поворота сразу же по прохождении знака и задачей как можно скорее закончить его; те же упражнения, выполняемые в группе из 4 - 8 лодок (в "толпе").

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

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

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

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

Группы тренировочные и выше

Старт

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

Тактика:

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

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

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

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

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

Рабочая программа тренера-преподавателя по парусному спорту:

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч.	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - обще подготовительный - сентябрь-февраль, 29 недель, в том числе:					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит	СП	10	23,5	Равномерная и переменная, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме 11-70%, III - 1%	1,2,4,5, 6,9, 6, 5, 8,5, 10 или 11,7
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен,	12,13, или
				силовой направленности: 1—III программа. Интенсивность: в режиме II - 70%	14, или 15, 18, или 19
	СП	7	15	Равномерные и переменные. 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II -70%, III-0,5%	2, 5,4, 5, 9,4, 6,8, 5,10
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II— IУпрограмма, 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%	12, 12, или 19, 14, или 15, или 16,16, 17,18
	СП	6	14	Равномерная и переменная. 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%	5,2,4, 5,8,5
	ОП	7	15	Комбинированная, 3-4 трен, силовой направленности: II—IV программа, 5-6 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%», III - 1%	18,18,13, или 14, или 15, 16,17,16, 18, 18, или 19 16,17
	СП	6	14	Равномерная и переменная, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%	5,2,4, 5, 6, 7, 8, 5

	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III—V программа, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%	12,13 или 16, 16, 17, 18, 18, 19,17
II этап - специально-подготовительный - март-апрель					
Март-апрель: 30-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	24	Равномерная и переменная, не более 1 трен, в две недели повторной или интервальной, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III-IV- 1%	1, 2,3, 4,5,6,21, 7,8,9, 10 или п, 5,2 1
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV-V программа. Интенсивность: в режиме II -70%	12, или 13,14, или 15,20
Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	11	25	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III—IV - 2%	1,2, 3,4, 5, 6, 7, 8, 3, 10, 11 или 12, 4, 13,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV-V программа. Интенсивность: в режиме II -70%	14, или 16. или 17. 15, или 18
	СП	11	24,5	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 1 трен, техническая. Интенсивность: в режиме II-70%, III-IV- 2%	2, 3,4, 5, 6, 7, 8,4, 6, 10, 11 или 12,4, 13,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III—IV программа. Интенсивность: в режиме II - 65%	14, или 16, или 17,15, или 18

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта парусный спорт определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта парусный спорт учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

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

Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта парусный спорт определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления в группы предспортивной подготовки необходим: - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд».

Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по парусному спорту

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Парус	штук	на обучающегося	0,5	1	1	1
2.	Плавники	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2
3.	Рангоут	штук	на обучающегося	0,5	1	1	1
4.	Спортивное парусное судно (площадь паруса до 22 м ²)	штук	на обучающегося	0,5	5	-	-
5.	Спортивное парусное судно (площадь паруса свыше 22 м ²)	штук	на обучающегося	0,5	5	1	5
6.	Такелаж	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2

Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным

стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)², или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Томилин К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Научно-методическое пособие в 2-х частях 2008 год.
2. Ивар Дедекам. Настройка парусов и такелажа. 2007 год.
3. Издательство: "АЯКС-ПРЕСС", 2011г. Серия: Азбука Яхтинга "Парус – это просто!"
4. Билл Гладстоун «Настройка гоночной яхты»
Фил Слэтер «Гонки «Оптимистов» Издательство «Аякс-пресс»
5. Программы подготовки рулевых и капитанов парусных яхт Маслов А.О.
6. Технологии парусного спорта. В.И. Акименко – Моркнига, 2010г.
7. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист». А.В. Деянова - М., ВФПС, 2013г
8. Ильин О. А. «Ближний бой». Журн. «КиЯ»
9. Ильин О. А. «Игровой протест». Методписьмо. Госспорт, 1991
10. Ильин О. А. Стратегия и тактика в парусном спорте (матчевые гонки). М.. ВФПС. 1998
11. Ильин О А. Правила гонщику-олимпийцу. М.. ВФПС, 2000
12. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М., Терра-Спорт, 2000
13. Никитушкина Н.Н., Управление методической деятельностью спортивной школы/, Изд-во «Советский спорт» 2012. - 200с.
14. Ланда Б.Х., Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ - Москва: Изд-во «Советский спорт», 2011.-348 с.
15. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. М., «Терра-Спорт», 1999
16. Ильин О.А., Калинин Л.А., Назаров В.Н., Николаев Б.Н.. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства– М.; 2005
17. Маркой Чеслав. Теория плавания под парусами. М., ФиС. 1963
18. Билл Гладстоун. Тактика парусных гонок . –М., 2014
19. Теория спорта (под ред. д-ра Платонова В.Н.). Киев, «Вища школа», 1987
20. Твайнэйм Э. Стартовать, чтобы побеждать. М., ФиС, 1979
21. Учение о тренировке (под ред. д-ра Дитриха Харрс). Пер. с нем.. М., ФиС, 1971
22. Чумаков А.А. Школа парусного спорта М., ФиС, 1981
23. Школа яхтенного рулевого (Григорьев Н.В. и др.) М.. ФиС, 1987
24. Школа яхтенного капитана (сост. Леонтьев Е.П.) М.. ФиС, 1983
25. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. М.. ФиС, 1971
26. Проктор Я. Ветер, волнение, течения. М.. ФиС, 1976

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство образования и науки Самарской области (<https://www.educat.samregion.ru>)
2. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
3. Министерство спорта Самарской области (<http://www.mstm.samregion.ru>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
8. Этапы становления и развития отечественной психологии физической культуры и спорта. Вклад а.Ц. Пуни и п.А. Рудика в развитие психологии физической культуры и спорта (<http://www.studfiles.ru/preview/5249171/page:2/>)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		24 часа	24 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)	
1.	Общая физическая подготовка	175	175
2.	Специальная физическая подготовка Спортивные соревнования	274	274
3.	Техническая подготовка	487	487
4.	Тактическая подготовка	250	250
5.	Теоретическая подготовка	37	37
6.	Психологическая подготовка	25	25
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	поквартильно	поквартильно
8.	Инструкторская практика	по указанию тренера	по указанию тренера
9.	Судейская практика	по указанию тренера	по указанию тренера
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2 раза в год	2 раза в год
11.	Восстановительные мероприятия	в соответствии с календарный планом	в соответствии с календарный планом
Общее количество часов в год		1248	1248

План воспитательной 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 определенных норм: поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважение к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях. Цели воспитательной работы реализуются путем 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.

Приложение № 3

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (ответственный тренер)	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год (ответственный тренер)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе