

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МИНСПОРТА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ)  
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.

**Рабочая программа по виду спорта**

**«Парусный спорт»**

г. Ростов-на-Дону  
2023 год

ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1» организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Основная форма учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторских и судейских практик учащихся. Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### Программный материал учебно-тренировочный занятий по этапам спортивной подготовки

#### 1. Этап начальной подготовки

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышение уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами техники, создание представления о режиме тренировки яхтсмена.

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование группы, медосмотр и прием нормативов по плаванию, общая физическая подготовка, изучение основ техники прием контрольных нормативов по физической подготовленности и приемно-переводным нормативам.

##### 1.1. На берегу:

- определение границ и особенностей района плавания, направления ветра по ветроуказателям (флюгаркам), тактильным ощущениям;
- изучение правил поведения на воде, инструкций по безопасности плавания, элементарных правил постановки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.

##### 1.2. На свободной воде:

- посадка - основные позиции: правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра;
- правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра на двойках; хождение курсом галфвинд между двумя буйками, «змейкой»,
- чередуя приведения и уваливания; приведения до левентика и уваливания до галфвинда;
- прием - приведение: с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена (и т.п.) с последующим уваливанием до курса галфвинд;
- прием - уваливание: с курса галфвинд плавно уваливание до курса полный бакштаг с одновременной работой шкотами, подбором шверта с последующим приведением до курса галфвинд;

- на двойках (то же с подъемом спинакера и несением его некоторое время) с последующим приведением до курса галфвинд;

- прием - поворот оверштаг: приведение до левентика и уваливание до галфвинда на другом галсе;

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

- маневр - подход к 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: по передней шкаторине грота на швертботах-одиночках;

- на двойках - стакселя; то же, идя полным или крутым курсом бейдевинд; то же «змейкой», чередуя крутой и полный курсы бейдевинд, стараясь в каждом моменте поддерживать максимальную скорость;

- то же в кильватерной колонне (7-8 лодок), стараясь в точности повторить маневр лидера;

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

### 1.3. 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 при прохождении знака с поворотом фордевинд; на двойках;

- то же с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, 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;

- выбор крена на двойке - техника несения спинакера на курсе фордевинд, техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения;

- то же с прохождением фордевинда бакштагами (включая повороты фордевинд со спинакером) - выбор оптимальных углов в зависимости от курса к ветру и к знаку, особенностей ветровой и волновой обстановки;

- отработка элементов глиссирования и серфинга;

- маневр - огибание нижнего знака: расчет подхода к знаку и огибание его по оптимальной кривой с набором хода на приведении и окончанием приведения вплотную к знаку;

- то же на двойках с уборкой спинакера.

Тактика гонок

Старт - освоение основных способов старта: правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего и 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 (наветер);

- раскладка галсов (прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.

Огибание верхнего знака (огибание левым бортом):

- расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом;

- тактика выхода на знак левым галсом

Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный:

- взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага;

- борьба за внутреннюю позицию;

- особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг (галфвинд);

- тактика огибания знака с полного курса на полный.

Прохождение курса фордевинд:

- выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения и других особенностей дистанции;

- тактическая борьба на фордевинде:

- накрытие парусов противника, обгон, приемы защиты от обгоняющего противника.

Огибание знака с полного курса на острый:

- борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку;

- выбор позиции и кривой огибания знака;

- выход в контролируемую позицию непосредственно после огибания знака;

- тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.

Финиш:

- расчет галсов для выхода на финишную линию;

- особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции;

- финиш-бросок с приведением до левентика.

2. Учебно-тренировочный этап  
совершенствования спортивного мастерства  
высшего спортивного мастерства и выше

2.1. На берегу: определение направления и скорости ветра по приборам и без них (по тактильным ощущениям), границ и особенностей района плавания;

- оценка состояния акватории по внешнему виду поверхности воды;
- скорость и направление ветра, распределение ветровых потоков по площади дистанции гонок, высота и характер волны, наличие или отсутствие течений;
- изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания;
- отработка приемов установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.

2.2. На свободной воде:

- отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров:
- «заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра»;
- «человек за бортом» - действия рулевого (экипажа) по экстренному маневрированию, подходу к утопающему, подъему его на борт и оказанию первой помощи;
- «постановка на якорь на крейсерской яхте»;
- «буксировка» (включая сдачу зачета по технике безопасности).

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

- поворот оверштаг: отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности воды и т.п.);

- на двойках - отработка взаимодействия членов экипажа;

- освоение техники поворота оверштаг «перекатом». Дополнительно: выполнение приема поворот оверштаг в усложненных условиях (без использования ремней откренивания или трапеции (на двойках);

- выполнение поворотов оверштаг сериями по 3-12 поворотов подряд (в зависимости от класса яхт);

- выполнение поворота оверштаг из неудобной исходной позиции: с курса галфвинд или крутой бакштаг - с задачей максимального сохранения скорости или с задачей максимального сохранения местоположения (удержания «в точке»);

- выполнение поворотов оверштаг синхронно в парах, тройках.

#### 2.4. На лавировке 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 1 раз с обязательным выполнением всех положенных действий и фиксацией спинакера на галсе.

#### 2.5. 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 «огибание концов» с минимальными потерями;

- маневр - огибание знака с острого курса на полный (левое огибание);

- расчет выхода на лэйлайн, с поворотом на правый галс, далее - выходом из этой точки на знак одним галсом;

- расчет оптимальной кривой уваливания вокруг знака с набором хода с одновременным потравливанием шкотов, подборанием шверта, работой оттяжками;

- то же на двойках с постановкой спинакера;

- отработка техники: выход на верхний знак, включая приемы и элементы.

- Дополнительно: то же в усложненных условиях: «из-под знака» - выходом на знак левым галсом и началом приведения и выполнением всего приема непосредственно вокруг знака;

- с окончанием поворота на знак в пределах двух длин корпуса;

- выполнение маневра в группе из нескольких лодок (в «толпе»); то же при очень маленьком знаке (футбольный мяч);

- то же при сверхбольшом объекте, выполняющего роль знака (например, вокруг крупного судна, загораживающего ветер);

- то же при огибании или прохождении препятствия (например, стенки мола).

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

#### Тактика гонок

##### Старт:

- а) стратегия: обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции;
- б) тактика:
  - в малом флоте- правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего, наружного стартовых знаков, с середины стартовой линии);
  - левым галсом у наружного знака стартовой линии;
  - то же с середины линии;
  - в большом флоте - оценка стартовой линии (длина, угол к ветру), наиболее вероятного места скопления флота;
  - тактические действия после сигнала «подготовительного»;
  - тактическая борьба за выбранную позицию - техника удержания яхты («стояние») 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;
- старты «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 маневра «обогнуть концы».

Послестартовая ситуация:

а) стратегия:

- определение сложившейся конкретной тактической ситуации сразу после старта, выбор тактики - борьба за выход на чистый ветер, максимальный ход, свободу маневра, возможность про- движения в выбранную сторону дистанции.

б) тактика:

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

Лавировка:

а) 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);

б) тактика ветровая:

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

в) 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;

г) тактика взаимодействия с противником:

- выбор позиции относительно конкретного противника;
- приемы выхода в позицию жесткого контроля (вперед – на ветер) 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):

а) стратегия:

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

б) тактика:

- в малом флоте - расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом;

- тактические особенности выхода вплотную к знаку левым галсом;

- в большом флоте - выход на лэйлайн левым галсом с поворотом и выходом на знак правым галсом - расчет точки выхода в зависимости от действий флота, количества судов, ветровых и прочих особенностей;

- сложности и преимущества выхода на знак левым галсом с поздним поворотом (огибанием знака);

- тактические действия в типовых ситуациях скопления флота;

- тактическая борьба за позицию на первом полном курсе.

Прохождение бакштагов и огибание знаков:

1) огибание знаков с полного курса на полный:

а) стратегия: прогноз развития ситуации на обоих бакштагах и во время огибания знака;

- выбор тактического курса на первом бакштаге с задачей занять внутреннюю позицию на знаке и обеспечить себе чистый ветер и внутреннюю позицию на втором бакштаге;

б) тактика:

- в малом флоте - приемы управления поведением противника путем нападения или отказа от нападения;

- техника исполнения приема нападение с наветра, с нырком подветер, с последующим обгоном с наветра;

- использование порывов ветра, волн, третьих яхт для проведения приема;

- в большом флоте - особенности прохождения бакштагов в тесном взаимодействии с большим числом лодок:

- выбор оптимального курса, борьба за внутреннюю позицию, уход от дуэльной борьбы;

- приемы нападения на ближайшие лодки;

- тактика огибания знака с полного курса на полный в зависимости от внутренней или наружной позиции, особенностей следующего полного курса;

- тактические действия по расчистке оперативного пространства непосредственно после огибания знака;

- особенности тактики при неравновесных участках полного курса (например, до знака - полный бейдевинд (галфвинд), после знака - полный бакштаг (фордевинд));

2) прохождение курса фордевинд:

а) стратегия:

- прохождение фордевинда оптимальным надлежащим курсом с обеспечением внутренней позиции при подходе к нижнему знаку;

б) 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 контрприем 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.

### 3) огибание знака с полного курса на острый:

#### а) 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 лавироке; прогноз действий флота;

#### б) тактика:

- в малом флоте - борьба за внутреннюю позицию, тактические особенности огибания знака, когда внутренняя яхта имеет (не имеет) права на дорожку;
- 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, или финишная) лавировка:

#### а) стратегия:

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

#### б) 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 финише у судейского судна; финиш левым галсом в середине линии;

- «бросок» на финишную линию с приведением до левентика;

- финиш у наружного знака линии с выходом на финиш «из-за угла» левым галсом и использованием внутренней позиции.

**Рабочая программа  
тренера-преподавателя по парусному спорту  
(пример)**

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч.	Метод, интенсивность	Занятие №
<b>I этап - обще подготовительный - сентябрь-февраль, 29 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит	СП	10	23,5	Равномерная и переменная, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме I-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: I—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
<b>II этап - специально-подготовительный - март-апрель</b>					
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-VпрограМма. 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