

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования «Станция юных техников»  
Артемовского городского округа**



**Программа  
кружка «Парусный спорт»**

Программа рассчитана на детей 10-18 лет  
Срок реализации 2 года

Артемовский городской округ  
2017 г.

Программа кружка «Парусный спорт» составлена на основе программы «Парусный спорт» для секций, яхт-клубов, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, действующих нормативных документов Всероссийской федерации парусного спорта Государственный комитет Российской Федерации по Физической культуре и Туризму (М., 2009 г.). В настоящую программу включены темы «Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование», подготовленные в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию под редакцией В.А. Горского, раздела «Примерные программы военно-патриотического направления «Юные моряки».

**Цель занятий кружка «Парусный спорт»:** способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**Задачи:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям парусным спортом;
- укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости; обучение и сдача нормативов по плаванию;
- воспитание морально-этических, волевых качеств, воспитание патриотизма, дружбы, чувства преданности коллективу, команде, России;
- привитие основ морской культуры в духе традиций Российского флота;
- освоение элементов теории парусного спорта, изучение и сдача нормативов по правилам безопасности;
- развитие трудовых навыков, простейших приемов по ремонту лодок и уходу за ними;
- освоение навыков управления парусным судном в несложных условиях на швертботах – одиночках и двойках;
- активное участие в соревнованиях любого уровня – от клубных гонок до чемпионатов мира и Европы.
- выполнение к концу этапа обучения спортивного разряда не ниже КМС.

Программа рассчитана на 3 года обучения и предусматривает несколько этапов подготовки:

Этапы подготовки	Период	Возраст
Оздоровительный	Весь период	9-18 лет
Начально подготовки	1-3 года	9-12 лет
Учебно – тренировочный	До 3 лет	12-15
Спортивного совершенствования	До 5 лет	13-18

**Первый этап** включает в себя начальный этап подготовки, и предполагает:

- знакомство детей с краткой историей Военно-морского флота Российской Федерации;
- физическую и психологическую подготовку, поготовку и проведение соревнований по морскому многоборью;
- освоение элементов теории парусного спорта, изучение и сдачу нормативов по правилам безопасности;
- освоение навыков управления парусным судном в несложных условиях на швертботах – одиночках и двойках.

К первому этапу подготовки допускаются все желающие заниматься парусным спортом в возрасте от 9 и до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и умеющие плавать.

**Второй этап** – это учебно-тренировочный этап подготовки. Он предполагает:

- освоение и совершенствование основных приемов управления парусным судном в различных условиях; освоение и сдача норматива по правилам оказания помощи терпящим бедствие на воде;
- прохождение курса теории и сдачи экзаменов на права рулевого 3-го или 2-го класса;
- участие в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивного юношеского разряда;
- формирование специализированных физических качеств на базе общей выносливости, ловкости.

**Третий этап** - этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, который предполагает:

- совершенствование на базе общей физической подготовленности глубоко специализированных физических качеств, обеспечивающих продуктивную физическую деятельность яхтсменов на лодке;
- совершенствование навыков по управлению спортивным парусным судном в любых погодных условиях;
- активное участие в соревнованиях любого уровня – от клубных гонок до чемпионатов мира и Европы;

Кружок «Парусный спорт» организует работу с учащимися в течение календарного года, осуществляются выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования.

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

#### **Теоретические занятия.**

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

Основными формами теоретических занятий являются:

- Лекции;
- Семинарские занятия с активным участием занимающихся в обсуждении темы занятий;
- Групповые или индивидуальные инструктажи на серию или отдельную гонку, включая изучение гоночной инструкции, особенностей дистанции, акватории гонок, изучение гоночной инструкции, особенностей дистанции, акватории гонок, изучение противника;
- Разборы гонки (групповые или индивидуальные);
- Игровые (игровые протесты, настольные или компьютерные игры парусной тематики);
- Свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- Самостоятельные занятия;
- Сдача экзаменов на звание рулевого;
- Просмотр видеоматериалов.

### **Практические занятия.**

В ходе практических занятий учащихся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности. По характеру практические занятия можно разделить на основные и дополнительные. К первым относятся специальная подготовка (СП) – спортивные тренировки на воде, а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП). Ко вторым относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП), практические занятия по работе с материальной частью, психотренинг (идеомоторные тренировки, аутотренинг). Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- Групповые тренировочные занятия;
- Участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- Тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- Медико - восстановительные мероприятия;
- Инструкторская и судейская практика учащихся;
- Работа с материальной частью;
- Участие в гонках флота, матчевых гонках и походах на крейсерских яхтах.

### **Периодизация.**

Принимая во внимание климатические особенности Приморского края

- зимний период посвящается занятиям по физической подготовке, теории, ремонту материальной части.
- в летний период главное внимание уделяется тренировкам на воде, походам, участию в клубных, городских, региональных соревнованиях.
- осенний период посвящен активному отдыху, уборке и подготовке к зимнему хранению материальной части.

В рамках программы кружка «Парусный спорт» работа с учащимися ведется в течение календарного года. В каникулярное время частота и длительность занятий увеличиваются; по решению учредителей проводятся дневные или круглосуточные спортивно – оздоровительные лагеря, осуществляются выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования.

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

Теоретические занятия.

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

Основными формами теоретических занятий являются:

- Лекции;
- Семинарские занятия с активным участием занимающихся в обсуждении темы занятий;
- Групповые или индивидуальные инструктажи на серию или отдельную гонку, включая изучение гоночной инструкции, особенностей дистанции, акватории гонок, изучение гоночной инструкции, особенностей дистанции, акватории гонок, изучение противника;
- Разборы гонки ( групповые или индивидуальные);
- Игровые ( игровые протесты, настольные или компьютерные игры парусной тематики);
- Свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- Самостоятельные занятия;

- Сдача экзаменов на звание рулевого;
- Просмотр видеоматериалов.

Практические занятия:

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

По характеру практические занятия можно разделить на основные и дополнительные. К первым относятся специальная подготовка (СП) – спортивные тренировки на воде, а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП). Ко вторым относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП), практические занятия по работе с материальной частью, психотренинг (идеомоторные тренировки, аутотренинг).

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- Групповые тренировочные занятия;
- Участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- Тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Инструкторская и судейская практика учащихся;
- Работа с материальной частью;
- Участие в гонках флота, матчевых гонках и походах на крейсерских яхтах.

Периодизация:

➤ Принимая во внимание климатические особенности большинства регионов России, зимний период посвящается занятиям по физической подготовке, теории, ремонту материальной части. В летний период главное внимание уделяется тренировкам на воде, походам, участию в клубных, городских, региональных соревнованиях. Осенний период посвящен активному отдыху, уборке и подготовке к зимнему хранению материальной части.

#### Специальная подготовка (СП) Система специальной подготовки.

Цель, задачи:

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

Система СП:

специальная подготовка включает в себя следующие взаимосвязанные и взаимно 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 начальной подготовки. Второй – для освоения на этапах от групп учебно-тренировочных до групп высшего спортивного мастерства.

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

#### Техника управления – учебный материал Группы начальной подготовки на берегу

Определение границ и особенностей района плавания. Определение направления ветра по 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; хождение курсом галфвинд между двумя буйками. То же «змейкой», чередуя приведение и уваливание. Приведение до левентика и уваливание до галфвинда.

Прием – приведение – с курса галфвинд плавно привести 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, подборанием 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 неветра – подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно наветру от буйка, сдрейфовывая на него. Подход к буйку кормой – выйти наветер от буйка, вынести парус 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; 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; 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 поворотом фордевинд и с работающим спинакером, то же – с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, 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 швертботом, с оттяжками; выбор крена (положительного и 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.

Группы учебно – тренировочные и выше на берегу, определение направления и скорости ветра по приборам и без них (по тактильным ощущениям). Оценка состояния акватории по внешнему виду поверхности воды: скорость и направление ветра, распределение ветровых потоков по площади акватории гонок, высота и характер волны, наличие или отсутствие течений. Определение границ и особенностей района плавания. Изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания. Отработка приемов установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.

На свободной воде. Отработка и сдача зачета по выполнению обязательных маневров:

Заход в гавань и швартовка при различных направлениях ветра,

Человек за бортом,

Постановка на якорь на крейсерской яхте,

Буксировка (включая сдачу зачета по технике безопасности).

На лавировке. На галсе – острые курсы – поза рулевого в зависимости от курса яхты, скорости ветра, волнения, особенностей настройки яхты; основные способы откренивания, согласованная работа рулем и шкотами, выбор оптимального угла лавировки; 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 бором хода – с одновременным потравливанием шкотов, подборание 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; то же – при сверхбольшом объекте, выполняющем роль знака; то же при огибании\ прохождении препятствий.

Дополнительно – выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях – рулевой и шкотовый меняются местами. Маневр – огибание знаков с полного курса на полный (левое огибание) – расчет оптимальной кривой огибания знака; отработка техники поворота огибания знака с поворотом фордевинд без потери скорости хода – в конкретных условиях в зависимости от ветра, волны.

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

Дополнительно – выполнять в обратном направлении (правое огибание); в усложненных условиях - р–левой 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 (правое огибание); в усложненных условиях - р-левой и шкотовой меняются местами.

Тактика гонок – учебный материал.

Группы начальной подготовки, старт – освоение основных способов старта – правым галсом ходом с пересечением линии точно по времени; у внутреннего, наружного стартовых знаков, старты с середины стартовой линии; старты с места с набором хода; старты левым галсом у наружного знака стартовой линии.

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

Огибание верхнего знака (огибание левым бортом) – расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода на знак левым галсом. Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный – взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага: борьба за внутреннюю позицию; особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг – галфвинд. Тактика огибания знака с полного курса на полный.

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

Огибание знака с полного курса на острый – борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; выбор позиции и кривой 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 учебно – тренировочные и выше старт стратегия – обеспечение выхода на дистанцию точно по времени, с ходом и с возможностью продвигаться в выбранную сторону дистанции.

Тактика:

- старты в малом флоте – правым галсом ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего, наружного 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 в точке; техника движения 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 - борьбы 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 осцилирующих ветрах, тактика при нарастающем заходе (отходе) ветра; Тактика взаимодействия с флотом – прогноз действий флота, выбор стороны дистанции, продвижение в выбранную сторону с учетом собственной позиции относительно конкретного противника; приемы выхода в позиции жесткого контроля (впереди – на ветру) и в верную подветренную позицию; контроль противника из позиции жесткого контроля; контр-приемы ухода от жесткого контроля – сериями поворотов оверштаг, ложным поворотом, с использованием заходов ветра.

Огибание верхнего знака ( левым бортом) Стратегия расчет выхода на верхний знак в зависимости от распределения флота, с расчетом занять позицию, обеспечивающую чистый ветер и свободу маневра на полном курсе.

### Тактика

- в малом флоте: расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактические особенности выхода вплотную к знаку левым галсом.

- В большом флоте: выход на лэйлайн левым галсом с поворотом и выходом на знак правым галсом – расчет точки выхода в зависимости от действия флота, количества судов, ветровых и прочих особенностей; сложности и преимуществ 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 позицию на втором бакштаге.

### Тактика

- в малом флоте: приемы управления поведением противника путем нападения – отказа от нападения; то же с последующим обгоном с на 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 гонки, гонщиков в середине флота; отставших – борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку.

Тактика огибания знака с полного курса на острый

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

Тактика:

- в малом флоте: борьба за внутреннюю позицию, тактические особенности огибания знака, когда внутренняя яхта имеет право 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 противника 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; финиш левым галсом в середине линии; бросок на финишную линию с приведением до левентика; финиши у наружного знака линии с выходом на финиш из-за угла левым галсом и использованием внутренней позиции.

Настройка спортивной яхты.

Настройка яхты как вид подготовки.

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

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

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

Практические методы настройки группы начальной подготовки, индивидуальные упражнения. Практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подбирании, потравливании рейка ( на «О»), выбирании и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выбирании и потравливании оттяжки гика. Смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого на скорость и другие особенности поведения яхты.

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

Группы учебно – тренировочные и выше. Индивидуальные упражнения. Практическое усвоение основных приемов настройки паруса в соответствии с ветровыми особенностями, характером волны; настройка рангоута в соответствии с особенностями паруса, конкретными гидро- метео условиями; освоение приемов оценки нового паруса 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.

### Теоретическая подготовка (ТП)

#### Цель, задачи:

Теоретическая подготовка имеет целью овладения яхтсменом – гонщиком объема знаний, необходимого для практического освоения двигательных навыков и тактических прием по управлению парусов судном в различных погодных условиях.

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

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

Курс теоретических занятий по подготовке яхтенных рулевых в качестве необходимого и самостоятельного раздела выделен в части 3 программ.

### Общая теоретическая подготовка – учебный материал

#### История парусного спорта

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

Прикладное значение парусного спорта в истории и современности. Краткие сведения из истории плавания под парусом.

**Календарный учебно-тематический план**  
для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

№	предметы	месяцы								всего часов		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1.	Устройство яхт	2	-	3	4	4	2	1	1	-	17	
2.	Управление яхтой	-	3	3	4	4	4	4	4	6	32	
3.	Такелажное дело	1	-	4	4	2	2	1	3	-	17	
4.	Кораблевождение	5	-	4	5	2	2	1	4	2	25	
5.	Техника безопасности	6	-	1	2	2	1	-	-	6	18	
6.	Техника и тактика гонок	-	-	2	6	3	3	3	2	4	23	
7.	ППС	-	3	6	4	6	4	4	4	4	35	
8.	Сигналопроизводство	3	-	4	2	2	2	-	2	2	17	
9.	Зачеты	-	-	-	-	-	-	6	-	2	8	
10.	Консультации			2	2	2	2	2	2	2	14	
Итого теории:		17	6	29	33	27	22	22	22	28	206	
<b>практика</b>												
1.	ОФП и СФП	18	18	18	18	22	22	22	22	5	165	
2.	Практический ремонт	2	11	5	5	5	10	10	10	-	58	
3.	Техника вождения	16	8	-	-	2	2	2	2	23	55	
4.	Подготовка к зиме	3	13	4	-	-	-	-	-	-	20	
5.	Участие в соревнованиях	Вне сетки часов										
Итого практики:		39		50	27	23	29	34	34	34	28	298
Всего часов:		56		56	56	56	56	56	56	56	56	504

Примечание: По технике и тактике гонок спортсмен получает знания для участия в соревнованиях и выполнения спортивного разряда.

Для выполнения 2-го юношеского разряда по парусному спорту необходимо занять первое место среди безразрядников /их должно быть не менее 7-ми участников/ или в соревнованиях любого масштаба обойти 2-х разрядников.

**Учебная программа**  
для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

**Теоретические занятия.**

1. Техника и тактика гонок - 23 часа.

Содержание техники и тактики гонок.

Техника гонок. Яхтсмен должен получить. Хорошие знания своей материальной части. Умение все самому подготовить. Умение хорошо настроить свой парус, и при необходимости перестроить на любой ветер. Получить хорошие знания по управлению своей яхтой в лакировку и на попутных курсах с учетом своего веса и физической подготовки. Способы подготовки своей яхты к гонкам для увеличения скоростных данных. Углубления знаний по форме паруса. О работе паруса, как движителя. О способах настройки паруса на берегу и на воде. О работе лат, как составной части «двигателя».

Получить хорошие знания по определению ухудшения работы паруса во время гонок и как быстро исправить.

Техника выполнения поворотов оверштаг и фордевинд. Техника огибания знаков в одиночку и в группе яхт. Техника огибания знаков на течении и против течения.

Особенности техники вождения яхты на попутных курсах и способах уменьшения приведения яхты на ветер /вождение яхты с креном на ветер/.

Тактика гонок. Чему должен научиться яхтсмен в борьбе на дистанции со своими соперниками для достижения намеченной цели? Тактика гонок и ее задачи. Замысел, план и его выполнение. План старта и его выполнение. Провал на старте и его выполнение повторно. Тактика старта левым галсом. Тактика борьбы на дистанции до первого знака. Расчет последнего галса к первому знаку.

Тактика огибания знаков. Зона 2-х корпусов и использование правил на этом знаке для достижения успеха. Тактика обгона снавстра. Тактика обгона с подветренной стороны. Способы защиты и «нападения» при обгоне на практике гонок.

Тактика расхождения на лавировке. Курсовой угол и определение места соперника.

Финиш и тактика на финише. Оценка своей деятельности на дистанции и умение определить себя, задачи для достижения намеченных успехов. Оценка своих соперников на дистанции и определение для себя степени подготовленности для преодоления сопротивления на дистанции.

## 2. Техника безопасности плавания - 18 часов.

Содержание техники безопасности плавания. Элементы снабжения, обеспечивающие безопасность плавания на яхтах. Жилет, виды жилетов, уход за ними и содержание. Носовой конец, черпак, весло, их назначение и содержание их в боевой готовности. Буксировка. Способы буксировки. Техника безопасности при буксировке. Принятие на буксир и отдача буксира. Способы принятия буксировочного конца, вязание и отдача буксировочного конца по команде /от последнего к первому/. Техника безопасности при тренировках и гонках в сильный ветер. Техника безопасности при возвращении с тренировки или с гонки в сильный ветер. Техника безопасности при буксировке. Техника безопасности при оказании помощи упавшему за борт или опрокинувшейся яхте.

## 3. Устройство яхты – 17 часов.

Типы вооружений: Кэт и шлюп, и их разновидности.

Устройство корпуса яхты «Оптимист».

Устройство вооружения: рангоут, такелаж, парус.

Устройство швертов, руля.

## 4. Управление яхтой – 32 часа.

Курсы яхты относительно ветра. Правый и левый галсы.

Маневрирование яхты: увалиться, привести, смена галса /повороты оверштаг и фордевинд/. Понятие вымпельного ветра, ветра барического.

Положение паруса относительно ветра.

Вооружение яхты перед выходом на тренировку и настройка.

Спуск яхты на воду и уборка.

Отходы и подходы к бону при разном направлении ветра, к судну, к яхте, к бую.

Управление яхтой на разных курсах.

Принятие буксира и подача. Управление при буксировке.

Уборка яхты. Вымпельный ветер. Крен и деферент. Опрокидывание и постановка. Маневрирование.

## 5. Такелажное дело – 17 часов.

Устройство такелажа. Материалы. Крепление.

Узлы: прямой, рифовый, шкотовый, брам-шкотовый, восьмерка, буксирный.

Умение быстро и правильно вязать указанные узлы.

## 6. Сигналопроизводство – 17 часов.

Звуковые сигналы судов: «поворот направо, поворот налево, движение задним ходом, выполнение оборота, обращаю внимание. Сигнал «Прошу помощи».

Знание флагов МСС, применяемых в парусных гонках.

7. Зачеты - 8 часов.

Собеседование на предмет степени подготовленности для участия в соревнованиях в составе команды. Зачеты по физподготовке. Зачеты по устройству яхты, по правилам судовождения.

8. ППС - 35 часов.

Дистанция: Правая и левая. Формы дистанций. Правила прохождения дистанций.

Старт. Сигнализация при стартах. Знание всех флагов МСС, применяемых на гонках. Фальстарт, возвращение и повторение старта.

Расхождение на дистанции. Огибание знаков. Зона 2-х корпусов и действующие правила в этой зоне. Обгоны. Обгон с наветра и из подветра. Финиш и зачеты.

9. Кораблевождение - 25 часов.

Вооружение яхты. Вождение яхты по прямой на попутных курсах.

Выполнение поворотов оверштаг и фордевинд. Вождение яхты в лавировку.

Буксировка яхты, правила безопасности. Вождение яхты в неустойчивый ветер.

Вождение яхты в порывистый ветер. Действия при опрокидывании яхты.

10. Консультации - 14 часов.

Консультации по разделам учебного материала, по проведению зачетов, по участию яхтсменов в соревнованиях, массовых мероприятиях.

### **Практические занятия.**

1. Практический ремонт - 58 часов.

Проведение осеннего осмотра своего судна и его вооружения и определение степени износов. Составление дефектной ведомости. Составление плана работ. Определение затрат на ремонтные работы. Проведение инструктажа перед началом работ и разъяснение по правилам проведения этих работ. Оказание практической помощи при проведении ремонтных работ, контроль за производством работ.

2. ОФП и СФП - 165 часов.

Упражнения на общее развитие организма. Игры на развитие реакции. Игры на развитие ловкости, точности. Упражнения на укрепление мышц ног. Специальные упражнения на развитие чувства времени, чувства расстояния, чувства направления, чувства улавливать незначительные потоки воздуха, изменения направление слабых потоков. Специальные упражнения на улавливание незначительных нагрузок на румпеле. Специальные упражнения на быстрое перемещение в яхте с борта на борт при производстве поворотов.

3. Подготовка к зимнему хранению - 20 часов.

Своевременная уборка и просушка корпуса и вооружения. Уборка на зимнее хранение по определению администрации.

4. Техника вождения - 55 часов.

Самостоятельное вооружение своей яхты на берегу практически.

Освоение вождения яхты по прямой на попутных курсах.

Освоение поворотов оверштаг и фордевинд.

Освоение вождения яхты в лавировку. Освоение самостоятельных отходов и подходов от бона и к бону, другой яхте, к судейскому судну.

Освоение на практике подать свой буксирный конец точно на другую яхту /в гоночных ситуациях это делать нужно с первого раза/.

Освоение на практике принятия буксировочного конца с другой яхты и завязать буксировочным узлом. Освоение вождения яхты в неустойчивый ветер.

Освоение вождения яхты в порывистый ветер.

Опрокидывание яхты и постановка /сначала в гавани, затем на открытой воде/.

**Подведение итогов производится в виде соревнований муниципального или других уровней.**

**Примечание.**

**Многодневные мероприятия (учебно-тренировочные сборы, походы, соревнования)  
– вне сетки часов всех лет обучения.**

**1-й год обучения  
Учебно-тематический план**

№	Тема	Общее кол. часов	Теорет.	Практ.
1	Введение. Техника безопасности.	4	4	-
2	Устройство парусного судна, классификация, история. Особенности устройства парусного судна	12	8	4
3	Правила безопасности в парусных походах, при постройке судов и их моделей	8	4	4
4	Изготовление моделей как подготовка к строительству парусных судов	22	6	16
5	Конструирование и постройка малых парусников	22	4	18
6	Экологическая работа туристов-парусников	6	6	-
7	Подготовка к походам, правила устройства лагеря	12	6	6
	Правила парусных соревнований по спортивному туризму	8	8	-
8	Физическая подготовка	24	6	18
8	Тренировки на воде по управлению парусником, соревнования	26	6	20
9	Итого часов	144	58	86

**2-й год обучения  
Учебно-тематический план**

№	Тема	Общее кол. часов	Теорет.	Практ.
1	Современные достижения в строительстве парусников	8	6	2
2	Правила конструирования туристских парусных судов	8	4	4
3	Физическая подготовка	16	2	14
4	Строительство парусников	36	16	20
5	Правила безопасности в парусных походах	8	8	-
6	Управление парусным судном	10	10	-
7	Сборка и разборка туристских парусников в походных условиях	18	4	14
8	Тренировки на воде по управлению парусником	20	4	16
9	Соревнования	20	4	16
	Итого	144	58	86



**3-й год обучения**  
**Учебно-тематический план**

№	Тема	Общее кол. часов	Теорет.	Практ.
1	История и перспективы развития парусного спорта и туризма	2	2	-
2	Устройство и парусное вооружение яхты	8	2	6
3	Управление яхтой	6	6	-
4	Судовые работы	10	4	6
5	Такелажное дело	10	4	6
6	Навигация	6	6	-
7	Лоция	6	6	-
8	Гидрометеорология	6	6	-
9	Правила безопасности плавания на яхтах	6	6	-
10	Сигнализация и средства связи	6	6	-
11	Практические упражнения по управлению яхтой	22	2	20
12	Соревнования	20	2	18
13	Строительство жёсткокорпусных судов	38	8	30
	Итого	144	58	86