

УДК 797(073)  
ББК 75.717.8  
П18

**Авторский коллектив:**

*О. А. Ильин*, заслуженный тренер РФ, кандидат психологических наук;  
*Л. А. Калинин*, заслуженный работник физической культуры РФ, профессор, доктор медицинских наук;  
*В. Н. Назаров*, заслуженный тренер РФ, МС;  
*Б. А. Николаев*, тренер высшей категории, судья всесоюзной категории.

**Рецензенты:**

*В. В. Ивочкин*, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник (ВНИИФК);  
*М. В. Сергеев*, кандидат технических наук, МС;  
*И. И. Соловьев*, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР (Росспорт).

**П18 Парусный спорт:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М. : Советский спорт, 2005. – 72 с.  
ISBN 5-9718-0016-7

УДК 797(073)  
ББК 75.717.8

*Учебное издание*

**Парусный спорт**

Примерная программа

Редактор *И. А. Монахова*

Художник *Е. А. Ильин*

Художественный редактор *Ю. В. Пахомов*

Технический редактор *Т. Ю. Кольцова*

Корректор *Ю. С. Фроленко*

Компьютерная верстка *О. Ю. Шепетуха*

Подписано в печать 18.05.05. Формат 60×90<sup>1/16</sup>.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,5. Уч.-изд. л. 4,9.  
Тираж 1500 экз. Изд. № 955. С – 46. Заказ №

ОАО «Издательство «Советский спорт»».

105064, Москва, ул. Казакова, 18.

Тел. (095) 261-50-32.

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ».

140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.

Тел. (095) 554-21-86.

ISBN 5-9718-0016-7

© Федеральное агентство  
по физической культуре и спорту, 2005  
© Коллектив авторов, 2005  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2005

## ВВЕДЕНИЕ

Предыдущее издание программы (М.: ВФПС, 2000) было положительно встречено тренерами-практиками и организаторами детско-юношеского парусного спорта. В данном издании программы учтены многочисленные замечания тренеров, исправлены отдельные неточности и ошибки.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ, и Типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки яхтсменов-гонщиков.

*Первая часть* программы охватывает комплекс вопросов организации и планирования учебного процесса. Здесь же приводятся примерные контрольно-переводные нормативы и примерные годовые планы-графики распределения учебных часов на различных этапах подготовки.

*Вторая часть* содержит учебный материал по основным видам тренировки в парусном спорте и по конкретным видам подготовки. Значительное внимание уделяется здесь специальным видам подготовки, непосредственно связанным с практической деятельностью яхтсмена-гонщика на воде, а также взаимосвязи этих видов подготовки.

В *третьей части* приведен учебный материал по подготовке яхтенных рулевых, водителей буеров и парусной доски. В этой же части даны сведения по организации курсов подготовки яхтенных рулевых и работе квалификационных комиссий по присвоению яхтенных званий.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в спортивных школах по парусному спорту. Предлагаемый материал носит рекомендательный характер. В программе для тренера оставлен оперативный простор для самостоятельного построения тренировочного процесса сообразно задачам спортивной группы, этапу подготовки, индивидуальному уровню подготовленности спортсмена и в соответствии с конкретными региональными и климатическими условиями.

## Рекомендуемые формы удостоверений яхтсмена

Удостоверение яхтсмена	Настоящим подтверждается яхтенная квалификация
<b>Федерация парусного спорта</b> (гор./обл./край)	<b>Юный рулевой</b>
Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____	С правом управления спортивными парусными судами парусностью до 6 м <sup>2</sup>  Руководитель спортивной организации _____ «__» _____ 200__ г.
<b>№ 00000</b>	<b>№ 00000</b>

  

Удостоверение яхтсмена	Настоящим подтверждается квалификация
<b>Федерация парусного спорта</b>	<b>Рулевой 3-го класса</b>
Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____	С правом управления спортивными парусными судами парусностью до 12 м <sup>2</sup>  Руководитель спортивной организации _____ «__» _____ 200__ г.
<b>№ 00000</b>	<b>№ 00000</b>

  

Удостоверение яхтсмена	Настоящим подтверждается квалификация
<b>Всероссийская федерация парусного спорта</b>	<b>Рулевой 2-го класса</b>
ФОТО  Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____	С правом управления спортивными парусными и парусно-моторными судами парусностью до 30 м <sup>2</sup>  Председатель Комитета по ФКиС Правительства/Администрации _____ «__» _____ 200__ г.
<b>№ 00000</b>	<b>№ 00000</b>

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. – Л., 1989.
2. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М., 2005.
3. Само- и взаимопомощь при спортивных травмах: Памятка для олимпийцев / Под ред. Л. А. Калинкина. – М., 2004.
4. Учебная программа по парусному спорту / Сост. О. А. Ильин. – М., 2000. (список лит-ры)
5. Учебная программа по парусному спорту / Сост. Ю. В. Пильчин. – М., 1973. (список лит-ры)
6. Специализированная периодическая литература и информация в Internet по парусному спорту.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
<b>1. Нормативная часть программы .....</b>	<b>4</b>
1.1. Основные задачи .....	4
1.2. Этапы многолетней подготовки .....	5
1.3. Организация учебного процесса .....	6
1.4. Условия зачисления и перевода на следующий этап подготовки .....	9
1.5. Численный состав, максимальный объем учебно-тренировочной работы в год, продолжительность занятий в неделю по этапам подготовки .....	12
1.6. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса .....	12
1.7. Контрольно-переводные нормативы .....	13
<b>2. Методическая часть программы .....</b>	<b>18</b>
2.1. Система подготовки яхтсменов-разрядников .....	18
2.1.1. Основные положения и принципы подготовки .....	18
2.1.2. Виды подготовки и их взаимосвязь (система) .....	19
2.1.3. Средства и методы подготовки, оценка готовности .....	20
2.2. Физическая подготовка .....	21
2.2.1. Цель, задачи .....	21
2.2.2. Система физической подготовки .....	21
2.2.3. Общая физическая подготовка .....	21
2.2.4. Специальная физическая подготовка .....	24
2.3. Специальная подготовка .....	25
2.3.1. Цель, задачи .....	25

2.3.2. Система специальной подготовки .....	26
2.3.3. Техника управления – учебный материал .....	26
2.3.4. Тактика гонок – учебный материал .....	31
2.3.5. Настройка спортивной яхты .....	36
2.4. Теоретическая подготовка .....	37
2.4.1. Цель, задачи .....	37
2.4.2. Система теоретической подготовки .....	37
2.4.3. Общая теоретическая подготовка (ОТП) .....	37
2.4.4. Специальная теоретическая подготовка (СТП) .....	40
2.5. Психологическая подготовка .....	43
2.5.1. Цель, задачи .....	43
2.5.2. Система психологической подготовки .....	44
2.5.3. Общая психологическая подготовка (ОПП) .....	44
2.5.4. Специальная психологическая подготовка (СПП) .....	44
2.6. Восстановительные мероприятия .....	46
<b>3. Программа подготовки яхтенных релевых .....</b>	<b>47</b>
3.1. Программа для групп подготовки юных рулевых .....	47
3.2. Программа для групп подготовки яхтенных рулевых 3-го класса .....	50
3.3. Программа для групп подготовки яхтенных рулевых 2-го класса (для лиц, имеющих подготовку рулевых 3-го класса) .....	56
<b>Приложения .....</b>	<b>63</b>
Приложение 1. Табель необходимой формы для каждого занимающегося в спортивной школе .....	63
Приложение 2. Табель необходимого инвентаря и оборудования для занятий парусным спортом (на школу с численным составом 140 человек) .....	63
Приложение 3. Положение о судоводительской квалификации лиц, управляющих спортивными парусными судами, о порядке присвоения квалификационных званий и работе квалификационных комиссий .....	65
Приложение 4. Рекомендуемые формы удостоверений яхтсмана .....	70
<b>Список рекомендуемой литературы .....</b>	<b>70</b>