

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Тверской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва  
по видам гребли и парусному спорту имени олимпийской чемпионки  
А. Серединой»  
(ГБУ ДО «СШОР по видам гребли и парусному спорту»)

Рассмотрено  
На тренерско-преподавательском  
совете ГБУ ДО «СШОР по видам  
гребли и парусному спорту»  
Протокол № 1

«8» 04 2023 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ ДО «СШОР  
по видам гребли и парусному спорту»  
Трезинко А.Ю./  
5 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по парусному спорту**

**Разработчики:**  
Титова Валерия Эдуардовна  
Заместитель директора по СП

Тверь, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.....	4
3.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	5
4.ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.....	7
4.1 Учебно-тематический план .....	7
4.2 Ожидаемые результаты .....	12
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	13
5.1 Список библиографических источников .....	13
5.2 Перечень аудиовизуальных материалов.....	14
5.3 Список рекомендуемой литературы .....	14
5.4 Перечень Интернет-ресурсов для использования в тренировочном процессе.....	15

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Парусный спорт насчитывает долгую историю своего существования. Его развитие началось с момента зарождения судоходства и судостроительства. Еще шесть тысяч лет назад, когда наилучшим способом передвижения являлись морские и речные пути, роль паруса уже была велика.

Начало двадцатого века ознаменовалось появлением первого международного союза парусного спорта. Под таким названием организация просуществовала вплоть до 1996 года. Тогда она стала известна как Международная федерация парусного спорта.

На данный момент *парусный спорт* представляет собой вид спортивной деятельности, в которой участники соревнуются друг с другом, применяя различное снаряжение. Сюда относят суда и лодки, специальные сани, передвигающиеся по снегу и льду, тележки, способные перемещаться по твердой поверхности. Все эти средства имеют единую общую черту – парус.

Парусный спорт относится к видам спорта, развиваемым на общероссийском уровне.

Сегодня парусный спорт распространен по всему миру. Огромное количество соревнований то и дело проходят в различных уголках планеты.

Парусный спорт — один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым человек не только соревнуется в мастерстве с себе подобными, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы. Борьба с непогодой создает подчас весьма суровые условия, в которых человек становится выносливым, закаленным, развивается физически. Плавание на яхтах, будь то гонка или крейсерство способствует воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициатива, воля к победе.

Если в яхтенном экипаже нет сплоченности, борьба как с силами природы, так и с соперником в гонке грозит серьезным поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до рулевого, должны быть сильно развиты чувства личной ответственности, разумной и строгой дисциплины, подлинного товарищества и взаимопомощи.

Велико прикладное значение парусного спорта. Наряду с высокими физическими, моральными и спортивными качествами каждый яхтсмен в зависимости от своей квалификации непременно должен обладать комплексом специальных знаний, быть хорошо подготовленным к грамотному и умелому управлению яхтой при любой погоде и содержанию судна и его парусного вооружения в хорошем состоянии. Он должен также иметь определенный минимум знаний в области кораблеводства, метеорологии, лоции, малярного и столярного дела и других, необходимых в морском деле наук и ремесел.

Наконец, в парусном спорте на человека активно воздействуют три основных оздоровительных фактора – солнце, свежий морской или речной воздух и вода, которые способствуют закаливанию организма и создают наилучшие условия для превосходного и здорового активного отдыха.

Парусный спорт является универсальным средством физического воспитания и располагает уникальными возможностями развития двигательных способностей и укрепления здоровья людей всех возрастных групп и различного уровня подготовленности.

Высокий оздоровительный эффект занятий парусным спортом связан с особенностями их проведения и направленностью физической нагрузки. Занятия проводятся на свежем воздухе, в наиболее живописных местах, что создает положительный эмоциональный фон, условия для снятия стресса, напряжения центральной нервной системы и способствует повышению умственной и физической работоспособности. Парусный спорт позитивно влияет на психическое состояние занимающихся, снижая тревожность и агрессивность.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Основная цель программы - развитие познавательных интересов, физическое воспитание и оздоровление занимающихся, формирование социального опыта в процессе занятий парусным спортом.

Задачи программы:

### **Образовательные:**

-дать занимающимся знания, необходимые для занятий парусным спортом и участия в соревнованиях;

-дать представление о различных видах парусного спорта;

-познакомить с основами аэродинамики, гидродинамики, метеорологии, навигации;

-познакомить с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования.

### **Развивающие:**

-повысить уровень физических качеств занимающихся, в том числе укрепить здоровье;

-содействовать развитию психоэмоциональной сферы, морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;

-сформировать навыки и умения, необходимые для занятий парусным спортом, успешного участия в соревнованиях;

-развивать у занимающихся наблюдательность, внимание, мышление, память;

-развивать способности, позволяющие одновременно следить за изменениями ветра, течения, волны, движением парусного судна, и находить правильные решения тактических задач, возникающих в парусных гонках;

-развить организаторские и лидерские качества.

**Воспитательные:**

- воспитать устойчивый стимул к самосовершенствованию, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;

### **3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по парусному спорту, ведущих учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах СШОР.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся без учета одаренности, уровня их физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст зачисления в группы – **9 лет**.

**Все поступающие должны представить следующие документы:**

- заявление родителей или поступающего (старше 14 лет)
- медицинскую справку, разрешающую заниматься парусным спортом;
- копию свидетельства о рождении (паспорта);
- фотографии.

Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы и включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

Минимальная наполняемость группы 6 человек, максимальная 20 человек; объем тренировочной работы в неделю до 4 часов, продолжительность занятия не более 2-х часов.

Таблица 1

#### **Особенности формирования групп**

	Этап подготовки	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Возраст обучающихся	Длительность подготовки
1	Спортивно-оздоровительная группа - 1	6	12	9-12 лет	1 год
2	Спортивно-оздоровительная группа - 2	8	12	13-17 лет	1 год

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием занимающихся;
- 4) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 5) наличие материально-технической базы.

Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности обучающихся: групповые тренировочные занятия, контрольные и переводные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными актами – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки, соответствующие Календарному учебному графику.

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Таблица 2

### Контрольные упражнения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24

1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			5	

Обучающиеся, успешно освоившие программу обучения на спортивно-оздоровительном этапе и прошедшие контрольное тестирование, зачисляются на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, разработанной в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

#### **4.ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки тренер-преподаватель дает учащемуся полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит освоить. Основная задача тренера не только заинтересовать занимающегося парусным спортом, но и помочь ему сознательно перестроится от интересной забавы на воде к серьезному освоению требований данного вида спорта. Занятия по всем темам имеют обзорный характер, от выполнения физических упражнений требуется качественный, а не количественный показатель. Этот этап длится в течение 1 года. За этот период времени, не только занимающийся понимает, интересен ли ему парусный спорт, но и тренер-преподаватель выделяет индивидуальные возможности занимающегося для последующей корректировки тренировочного процесса.

##### **4.1 Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу СОГ – 1 года обучения 4 часа в неделю (два занятия в неделю) и составляет 144 часа учебного времени в год. Для групп СОГ-2 года обучения нагрузка составляет 6 часов в неделю (216 часов). Учебные группы, как правило, смешанные и разновозрастные. Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности развития учащихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий. Формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся.

Таблица 3

## Учебно-тематический план для СОГ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	6	4	2	8	4	4	Беседа. Практическое занятие.
2.	Специальная подготовка яхтсмена.	58	10	48	68	10	58	Теоретические и практические задания.
3.	Правила парусных соревнований.	18	8	10	28	12	16	Теоретические и практические задания.
4.	Вязание морских узлов.	16	2	14	26	8	18	Практические задания.
5.	Общеспортивная подготовка.	38	2	36	58	10	48	Практические задания.
6.	Основы метеорологии, навигации.	8	6	2	28	10	18	Теоретические и практические задания.
Всего:		144	32	112	216	54	162	

## Содержание программы обучения

**Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория: Ознакомление обучающихся с работой объединения «Парусный спорт», историей ДМЦ, его уставом. Ознакомление с программой обучения, краткое содержание разделов и тем. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения на улице, во время движения к месту занятий. Безопасность - важнейшее требование к занятиям. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Основные два правила по технике безопасности: 1) перед выходом на воду должен быть надет спасательный жилет и застегнут на все застёжки, 2) выходить на воду можно только с разрешения тренера. Защитные свойства спортивной одежды.



Краткая история развития парусного спорта. Выдающиеся спортсмены. Последние достижения спортсменов парусников.

Практика: определение уровня физической подготовленности детей. Выборы командира экипажа.

Практика: Использование индивидуальных спасательных средств. Проныривание под доской, парусным швертботом, выныривание из-под паруса. Подача сигнала с просьбой о помощи.

## **Раздел 2. Специальная подготовка яхтсмена.**

Теория: устройство парусного швертбота, части корпуса, рангоута, вооружение швертбота, принципы хождения яхты против ветра (галс, контргалс). Курсы и галсы относительно ветра, генеральный курс, лавировка. Повороты фордевинд и оверштаг, «коровий поворот». Правила хождение под парусом в попутный ветер. Действие яхтсмена при повороте оверштаг и фордевинд. Место расположение яхтсмена при разных курсах, балансировка яхты во время движения. Подход к причалу и отход от причала (берега). Маршрут парусной гонки, дистанция. Стартовая линия. Место нахождения швертбота перед стартом. Фальстарт. Правила расхождение судов. Правила огибания буй. Сигнальные знаки и звуковые

Практика: Вооружение и разоружение швертбота. Порядок выхода на воду. Спуск яхты на воду. Отход и подход к пирсу. Огибание знаков. Огибание верхнего, нижнего знака, Повороты. Тактические приемы хождения яхты против ветра (лавировка). Уход за материальной частью.

## **Раздел 3. Правила парусных соревнований.**

Теория: Три основных принципа ППС. Определения: «правый галс», «левый галс».

Практика: создание различных ситуаций на воде, их анализ и разбор. Работа экипажа яхты на руле и шкотах, на различных курсах. Команды при приведении и уваливании поворотов. Откренивание. Отход и подход к буне, буйку.

Оверкиль (опрокидывание швертбота). Действие рулевого и матроса. Обеспечение безопасности, взаимная выручка, недопустимость отплывания от швертбота.

## **Раздел 4. Вязание морских узлов.)**

Теория: Морские узлы, (восьмерка, прямой, беседочный) Назначение узлов. Практика. Вязание морских узлов: прямой, шкотовый, рифовый Вязание морских узлов: Прямой штык, удавка, беседочный, шлюпочный. Соревнования по вязанию морских узлов (без учета времени). Морские узлы (контрольное занятие). Вязание морских узлов.

## **Раздел 5. Общефизическая подготовка.**

Теория: назначение общефизической и специальной физической подготовки, типы подготовки (общеразвивающие и силовые упражнения с использованием предметов и без предметов, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, специально-подводящие упражнения)

Основными задачами ОФП являются: воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

Практика:

Общеразвивающие упражнения:

-Строевые упражнения: рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «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 или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

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 рук; различные пригибания с поворотами туловища и без них в положении лежа лицом вниз; то же руки за голову, с одновременным движением рук, ног; сгибы-разгибы туловища из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа переход в упор присев;

-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 или 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 общей выносливости:

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

-лыжи: бег на лыжах по пересеченной местности; участие в соревнованиях на дистанциях 3-10 км, длительные переходы на лыжах (от 30 км и более);

-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).

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 бедро; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скалками;

-спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч;

-плавание: короткие дистанции - 25-100 м на время.

Упражнения на развитие ловкости:

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

-гимнастические упражнения на снарядах: выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре; прыжки через «козла» или «коня»; лазанье по канату, гимнастической стенке;

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

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

-эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.

## **Раздел 6. Основы метеорологии, навигации.**

Теория: Ветер и причины его образования. Направление ветра. Помощники в определении направления ветра (облака, флаги, флюгеры, вымпелы, направление волн и т.п.), морские приметы, поговорки. Основные признаки приближающегося шторма. Течения. Течения на море. Опасности, вызванные течениями, водоворотами. Использование ориентиров. Стороны света. Меры длины, применяемые на море. Правила расхождения парусных и моторных судов на реках и морях. Практика. Определение изменений погоды по виду облаков. Определение направления ветра. Определение сторон света на местности.

### Методическое обеспечение программы

№N	Название темы	Методический материал	
		Название	Форма
<b>Спортивно-оздоровительная группа</b>			
1	Вводное занятие	История парусного спорта. Выдающиеся яхтсмены. Последние достижения.	Тематическая папка
2	Техника безопасности	Обеспечение безопасности жизни. Инструктажи по ТБ	плакаты ГИМС, инструкции
3	Специальная подготовка яхтсмена	Устройство парусного швертбота. Вооружение. Техника управления. Судовая гигиена.	Тематическая папка, Тренажер. Учебный видео материал.
4	Правила парусных соревнований	Стартовая процедура. Правила расхождения. Подача протестов	Макет сигнальной мачты. ор магнитных знаков для маги. доски
5	Вязание узлов	Морские узлы.	Схемы, рисунки.
6	Общефизическая подготовка	Развитие общей выносливости, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств	Тематическая папка. Специальные тренажеры. Нормативы по <i>ОФП</i> .
7	Занятия другими видами спорта	Игровые тренировки, кроссовая, лыжная подготовки, плавание	Методические пособия по видам спорта.
8	Основы метеорологии, навигации.	Признаки ухудшения погоды. Обстановка судового хода	Тематическая папка.
9	Итоговые занятия	Контроль знаний и умений	Рабочая документация

#### 4.2 Ожидаемые результаты

В результате освоения программы будут сформированы следующие знания и умения:

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка,

ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития парусного спорта в России. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по парусному спорту, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по парусному спорту, овладеют понятиями «Техника», «Тактика» и научатся применять полученные знания в практике. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1 Список библиографических источников**

#### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 №329-ФЗ с изменениями, внесенными Федеральным законом от 3 апреля 2021 г. №127-ФЗ
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями, внесенными Федеральным законом от 3 апреля 2021 г. №127-ФЗ
3. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

5. Приказ Минспорта РФ № 943 от 09.11.2022 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт».

6. Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru>

7. Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025гг. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/37104/>

## 5.2 Перечень аудиовизуальных материалов

1. Примеры применения правил парусных гонок. Видео: <http://parusa72.ru/video-rules>

2. Обучающее видео по парусному спорту: [http://infocafe.ru/sport/sailing/sailing\\_school/](http://infocafe.ru/sport/sailing/sailing_school/)

3. Видеотрансляции соревнований: [http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/parusniy](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/parusniy)

4. Правила и тактика: <http://www.nationalclass.ru/rulesandtactics/>

## 5.3 Список рекомендуемой литературы

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. Перевод с англ. – Л.: Судостроение, 1989. – 336 с.

2. Гладстоун Б. Настройка гоночной яхты. Перевод с англ. – М.: АЯКС-ПРЕСС, 2009. – 210 с.

3. Гладстоун Б. Тактика парусных гонок. Перевод с англ. – М.: АЯКС-ПРЕСС, 2008. – 240 с.

4. Дедекам И. Настройка парусов и такелажа. Перевод с англ. под ред. А. Ермолаева. – М.: Великая река, 2007. – 81 с.

5. Международные правила парусных гонок –ППГ-2013-2016. – М.: ВФПС, 2013. – 344 с.

6. Парус – это просто! Учеб. пособие. – М.: АЯКС-ПРЕСС, 2011. – 116 с.

7. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов». Перевод с англ. А. Филатов. – М.: АЯКС-ПРЕСС, 2008. – 96 с.

8. Тогхилл Д. Яхтинг: Полное руководство. – М.: ФАИР, 2007. – 192 с.

9. Школа яхтенного рулевого. Изд. 2-е перераб. и доп. под общей ред. Е.П. Леонтьева. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 250 с.

10. Шульц Й. Все о парусах. Перевод с нем. – М.: АЯКС-ПРЕСС, 2007. – 248 с.

11. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. Культ. /Под ред.

Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001.

13. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. Пер. с англ. – М.: Акименко В.И. Технологии подготовки в парусном спорте. – М.: МОРКНИГА, 2010. – 312 с.

14. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005.

15. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. Учебное пособие. Серия «Супер». – Ростов-н/Д: «Феникс», 2005. – 256 с.

16. Парусный спорт. Мифы или реальность.  
<http://www.molomo.ru/myth/sailing.html>

#### **5.4 Перечень Интернет-ресурсов для использования в тренировочном процессе**

1. Библиотека международной спортивной информации:  
<http://bmsi.ru>

2. Всероссийская федерация парусного спорта: <http://www.rusyf.ru/>

3. Международная федерация парусного спорта:  
<http://www.sailing.org>

4. Минспорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

5. Парусная академия: <http://www.yachtingacademy.ru/>

6. Парусный спорт - Олимпийский Комитет России:  
<http://www.olympic.ru/team/sport/>

7. Парусный спорт. Мифы или реальность:  
<http://www.molomo.ru/myth/sailing.html>

8. Страница парусного спорта на сайте СШОР: <http://rowing-tver.ru/sailing>

