

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**  
ректором университета  
С.Б. Репкиным  
30 января 2025 г.  
Регистрационный № 17 / ГЭ

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по парусному спорту)»

Минск 2025

УДК 797.14(073)

ББК 75.717.8я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**А.В. Савицкий**, старший преподаватель кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Э.П. Позюбанов**, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**М.И. Дворяков**, заведующий кафедрой велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 12.12.2024 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.12.2024 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 30.01.2025 № 5)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>6</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>9</b>
<b>Раздел I. Общие основы теории спортивной подготовки в парусном спорте.....</b>	
Тема 1. Правила безопасного поведения на занятиях парусным спортом.....	9
Тема 2. Классификация спортивных парусных яхт и терминология в парусном спорте .....	9
Тема 3. Современная спортивная подготовка спортсменов в парусном спорте .....	9
Тема 4. История и этапы развития парусного спорта.....	9
<b>Раздел II. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по парусному спорту.....</b>	
Тема 5. Правила спортивных соревнований по парусному спорту .....	10
Тема 6. Классификация спортивных соревнований по парусному спорту .....	10
Тема 7. Требования к проведению спортивных соревнований по парусному спорту .....	11
Тема 8. Судейство спортивных соревнований по парусному спорту .....	11
<b>Раздел III. Спортивный инвентарь при занятиях парусным спортом.....</b>	
Тема 9. Устройство и архитектура парусной яхты .....	11
Тема 10. Ремонт и хранение яхт, такелажное дело .....	11
<b>Раздел IV. Основы техники в парусном спорте .....</b>	
Тема 11. Закономерности гидростатики и гидродинамики .....	12
Тема 12. Основы аэrodинамики паруса .....	12
Тема 13. Техника управления спортивной яхтой.....	12
<b>Раздел V. Основы методики обучения технике в парусном спорте.....</b>	
Тема 14. Общие основы обучения технике в парусном спорте.....	13
Тема 15. Особенности организации процесса обучения в парусном спорте .....	13
Тема 16. Методика обучения технике управления парусной яхтой .....	13
Тема 17. Контроль и оценка техники управления парусной яхтой.....	14
<b>Раздел VI. Основные виды спортивной подготовки в парусном спорте.....</b>	
Тема 18. Цель, задачи и принципы спортивной подготовки в парусном спорте .....	14
Тема 19. Средства и методы спортивной подготовки в парусном спорте .....	14
Тема 20. Тренировочные и соревновательные нагрузки в парусном спорте .....	14
Тема 21. Основные виды спортивной подготовки яхтсменов.....	15
Тема 22. Техническая подготовка в парусном спорте.....	15
Тема 23. Тактическая подготовка в парусном спорте .....	15

Тема 24. Физическая подготовка в парусном спорте .....	16
Тема 25. Методика развития силовых способностей у яхтсменов.....	16
Тема 26. Методика развития скоростных способностей у яхтсменов .....	16
Тема 27. Методика развития выносливости у яхтсменов .....	16
Тема 28. Методика развития координационных способностей и гибкости у яхтсменов .....	17
Тема 29. Психологическая подготовка яхтсменов.....	17
Тема 30. Теоретическая и интегральная подготовка яхтсменов.....	17
<b>Раздел VII. Управление спортивной подготовкой в парусном спорте.....</b>	<b>17</b>
Тема 31. Основы управления процессом спортивного совершенствования в парусном спорте.....	17
Тема 32. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки яхтсменов .....	18
Тема 33. Методика коррекции спортивной подготовки яхтсменов .....	18
Тема 34. Методика спортивного отбора в парусном спорте.....	18
<b>Раздел VIII. Спортивная подготовка и спортивно-массовая работа в парусном спорте.....</b>	<b>19</b>
Тема 35. Организация спортивной подготовки яхтсменов в детско-юношеских спортивных школах и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва.....	19
Тема 36. Спортивная подготовка яхтсменов в училищах олимпийского резерва и в составе национальных команд .....	19
Тема 37. Прикладные виды парусного спорта .....	19
Тема 38. Организация и проведение водных туристических походов .....	19
Тема 39. Организация спортивно-массовой работы по парусному спорту среди населения .....	20
<b>Раздел IX. Совершенствование техники парусного спорта .....</b>	<b>20</b>
Тема 40. Совершенствование техники управления швертботом.....	20
Тема 41. Совершенствование техники управления килевой яхтой.....	20
<b>Раздел X. Научно-методическое обеспечение в парусном спорте .....</b>	<b>21</b>
Тема 42. Задачи и организация научно-исследовательской работы в парусном спорте.....	21
Тема 43. Средства, методы и направления научных исследований в парусном спорте.....	21
Тема 44. Организация и проведение педагогического эксперимента.....	21
<b>Раздел XI. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий парусным спортом.....</b>	<b>22</b>
Тема 45. Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий парусным спортом .....	22
Тема 46. Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений для занятий парусным спортом.....	22
Тема 47. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий парусным спортом в Республике Беларусь .....	22

<b>Раздел XII. Материально-техническое обеспечение</b>	
<b>для занятий парусным спортом .....</b>	<b>22</b>
Тема 48. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного	
процесса при занятиях на воде.....	22
Тема 49. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного	
процесса при занятиях на суше.....	23
Тема 50. Спортивная подготовка как многолетний процесс	
и ее структура .....	23
Тема 51. Построение учебно-тренировочного процесса	
в больших циклах (макроциклах) .....	23
Тема 52. Построение учебно-тренировочного процесса	
в средних циклах (мезоциклах).....	23
Тема 53. Построение учебно-тренировочного процесса	
в малых циклах (микроциклах).....	24
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>25</b>
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению	
специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность	
(тренерская работа по парусному спорту)» (список вопросов в порядке	
возрастания нумерации разделов и тем) .....	25
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению	
специальности 1-88 02 01-01«Спортивно-педагогическая деятельность	
(тренерская работа по парусному спорту)» (список вопросов	
по алфавиту с указанием номера раздела и темы) .....	29
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале	
на государственном экзамене по направлению специальности	
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность	
(тренерская работа по парусному спорту)» .....	33

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по парусному спорту)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебным планом учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Система подготовки в избранном виде спорта», «Основы теории и методики избранного вида спорта».

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции в видах деятельности: образовательной, организационно-управленческой, научно-исследовательской, спортивно-тренировочной, физкультурно-оздоровительной;

- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;

- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в методике подготовки в области избранного вида спорта (парусный спорт), использовать при ответах междисциплинарные научные знания;

- оценка умения ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области избранного вида спорта (парусный спорт), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;

- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры студента;

- оценка уровня готовности студента к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Студент должен по учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта»

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития парусного спорта;

- основные понятия парусного спорта;

- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления парусного спорта;
- правила спортивных соревнований по парусному спорту;
- технику и тактику парусного спорта;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки парусного спорта;
- правила безопасного проведения учебно-тренировочных занятий в парусном спорте;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в парусном спорте;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в парусном спорте;
- соревновательную деятельность парусного спорта;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов.

**уметь:**

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования по парусному спорту;
- готовить судей по парусному спорту;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику парусного спорта;
- обучать технике и тактике парусного спорта;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

**владеТЬ:**

- понятийным аппаратом парусного спорта;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой парусного спорта;
- тактикой парусного спорта;

- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности;
- методами контроля;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по парусному спорту)» соответствует содержанию учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя 12 разделов и 53 темы.

Раздел I. Общие основы теории спортивной подготовки в парусном спорте.

Раздел II. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по парусному спорту.

Раздел III. Спортивный инвентарь при занятиях парусным спортом.

Раздел IV. Основы техники в парусном спорте.

Раздел V. Основы методики обучения технике в парусном спорте.

Раздел VI. Основные виды спортивной подготовки в парусном спорте.

Раздел VII. Управление спортивной подготовкой в парусном спорте.

Раздел VIII. Спортивная подготовка и спортивно-массовая работа в парусном спорте.

Раздел IX. Совершенствование техники парусного спорта.

Раздел X. Научно-методическое обеспечение в парусном спорте.

Раздел XI. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий парусным спортом.

Раздел XII. Материально-техническое обеспечение для занятий парусным спортом.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин. В процессе подготовки к ответу при сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем, список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ**

#### **Тема 1. Правила безопасного поведения на занятиях парусным спортом**

Спасательные средства и правила пользования ими. Знакомство со спасательным инвентарем и приемами его использования. Правила выхода и нахождения на воде яхтсменов. Судовой журнал. Правила безопасного поведения при проведении занятий на суще. Правила безопасного поведения при проведении ремонтных работ с яхтой.

#### **Тема 2. Классификация спортивных парусных яхт и терминология в парусном спорте**

Общие принципы классификации яхт. Правила классификации, постройки и обмера спортивных парусных судов. Краткая характеристика отдельных классов. Последние изменения в процедуре обмера яхт.

Основные термины в парусном спорте. Классификация спортсменов в парусном спорте: принципы, признаки, нормативные документы. Спортивные разряды и звания, требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь.

#### **Тема 3. Современная спортивная подготовка спортсменов в парусном спорте**

Современная спортивная подготовка спортсменов в парусном спорте: спортивные результаты выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Анализ недостатков в спортивной подготовке высококвалифицированных спортсменов в парусном спорте. Спортивные учреждения по парусному спорту в Республике Беларусь, спортивная подготовка разрядников, спортсменов высокой квалификации. Развитие парусного спорта за истекшее четырехлетие. Прогнозирование спортивно-технических результатов в ближайшие годы. Анализ протоколов спортивных соревнований. Ведущие физкультурно-спортивные сооружения для занятий парусным спортом.

#### **Тема 4. История и этапы развития парусного спорта**

Возникновение спортивных парусных гонок. Эволюция развития парусного спорта с древних времен до наших дней. Использование паруса в качестве средства передвижения по воде. Проведение первых спортивных соревнований по парусному спорту. Создание яхт-клубов. История проведения первых спортивных соревнований по парусному спорту в программе Олимпийских игр.

Создание международных федераций по парусным видам спорта. История проведения чемпионатов Европы и мира. Парусный спорт

в программе Олимпийских игр. Современное состояние парусного спорта и итоги спортивного года. Тенденции развития парусного спорта в мире и Республике Беларусь.

## **РАЗДЕЛ II. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ**

### **Тема 5. Правила спортивных соревнований по парусному спорту**

Состав судейской коллегии. Обязанности главного судьи и главного секретаря. Программа спортивных соревнований. Организационный комитет спортивных соревнований. Содержание положения о спортивном соревновании. Состав и обязанности обслуживающего персонала спортивного соревнования: медико-санитарная служба; вспомогательный персонал судейской коллегии. Участники спортивных соревнований, их права и обязанности. Работа судейской стартовой бригады. Организация работы арбитража. Работа финишной судейской бригады. Требования к оборудованию дистанции. Порядок использования и размещения рекламы. Программа спортивных соревнований по парусному спорту на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Изменения в правилах спортивных соревнований.

Эволюция правил спортивных соревнований по парусному спорту. Характеристика действующих правил спортивных соревнований. Основные определения, применяемые в парусном спорте. Устав Международной федерации парусного спорта и уставы международных ассоциаций по отдельным классам яхт.

Структура антидопинговой системы. ВАДА и НАДА Республики Беларусь. Всемирный антидопинговый кодекс. Включение антидопинговых правил НАДА Беларуси и обязательства национальных спортивных федераций. Формирование антидопингового сознания обучающихся в системе физкультурно-спортивного образования.

Мотивация нарушений антидопинговых правил. Определение допинга. Нарушение антидопинговых правил. Санкции и наказания за нарушение антидопинговых правил.

### **Тема 6. Классификация спортивных соревнований по парусному спорту**

Характер спортивных соревнований: личные, командные, лично-командные. Различные системы подсчета спортивных результатов (линейная, гандикап). Уровни спортивных соревнований: международные, национальные, областные, городские. Олимпийские игры. Разновидности спортивных соревнований по району плавания: межконтинентальные, морские, прибрежные, озерные.

## **Тема 7. Требования к проведению спортивных соревнований по парусному спорту**

Задачи и планирование спортивных соревнований. Требования к участникам спортивных соревнований; деление на возрастные группы; права и обязанности участников; права и обязанности представителей команд и тренеров. Организация и подготовка к спортивным соревнованиям.

Оргкомитет спортивных соревнований, его работа: выбор места спортивных соревнований – акватория ее размер, ветровые условия, течение, приливы, рельеф дна, движение посторонних судов, наличие купающихся; удобство стоянки, а при гонках с пересадкой – удобство пересадки; обеспечение подъема судна; близость к ремонтной базе.

Обеспечение безопасности участников; размещение и питание участников. Информация о спортивных соревнованиях (афиши, пресса, радио, кино, телевидение, фотовитрины, интернет). Парады открытия и закрытия. Медицинское обеспечение и спасательная служба.

## **Тема 8. Судейство спортивных соревнований по парусному спорту**

Положение о проведении спортивных соревнований. Составление календаря спортивных соревнований. Обязанности членов судейской коллегии. Порядок приглашения на спортивные соревнования. Гоночная инструкция. Порядок подачи протестов. Апелляция. Дисквалификация спортсменов. Стартовая процедура.

Работа судейской стартовой бригады. Состав и организация работы судей старта. Действия стартовой бригады. Организация работы протестового комитета, его действия во время гонки. Действия арбитров в случае навала. Работа финишной судейской бригады. Организация работы судейской бригады.

## **РАЗДЕЛ III. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПАРУСНЫМ СПОРТОМ**

### **Тема 9. Устройство и архитектура парусной яхты**

Типы парусных яхт. Различие яхт по форме корпуса. Основные части корпуса яхты. Типы парусов. Различие яхт по типу парусного вооружения. Рангоут. Бегучий и стоячий такелаж. Судовые устройства и системы.

### **Тема 10. Ремонт и хранение яхт, такелажное дело**

Виды ремонта яхт. Технический осмотр яхт. Оформление судового билета. Составление дефектной ведомости. Подготовка и ремонт яхты. Установка яхт на зимовку. Классификация тросов. Такелажные работы. Такелажный инструмент. Морские узлы. Вязание морских узлов, их назначение и применение.

## **РАЗДЕЛ IV. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ**

### **Тема 11. Закономерности гидростатики и гидродинамики**

Физические свойства воды (плотность, удельный вес, вязкость, сжимаемость). Закон неразрывности водного потока и закон Бернулли. Условия равновесия тела в толще воды. Равновесие плавающего тела. Составляющие гидродинамического сопротивления. Подъемная сила и факторы ее определяющие. Величина гидродинамического сопротивления. Глиссирование.

Требования, предъявляемые к парусной яхте. Плавучесть, остойчивость, дифферент яхты. Поворотливость, устойчивость на курсе. Гидродинамика парусной яхты. Изучение методов достижения необходимых норм остойчивости. Расчет на непотопляемость, плавучесть, остойчивость. Влияние центровки яхты на управляемость и поворотливость. Дифферент и центровка корпуса яхты и ее вооружения. Определение влияния размеров яхты, размеров парусного вооружения, перемещения экипажа на остойчивость.

### **Тема 12. Основы аэrodинамики паруса**

Общие принципы движения яхты под парусами. Понятие аэродинамической силы. Аэродинамическое сопротивление парусного вооружения. Центр парусности. Система сил, действующих на яхту. Расположение давления на парусе. Методы измерения аэродинамической силы. Структура вымпельного ветра, факторы, влияющие на его изменение. Определение геометрического центра парусности. Настройка парусов (грот, стаксель, спинакер) на различные погодные условия. Способы регулировки взаимодействия парусов (стакселя и грота, спинакера и грота).

### **Тема 13. Техника управления спортивной яхтой**

Характерные особенности одноместных швертботов («Оптимист», «Лазер», «Лазер-Радиал») и швертботов-двоек (Кадет, 420, 470), используемых для тренировок и спортивных соревнований в Республике Беларусь. Влияние росто-весовых характеристик яхтсмена и его физической подготовки на скоростные качества швертбота. Понятия «чувство руля», «чувство скорости», «чувство ветра», «чувство баланса» как основные составляющие техники управления швертботом.

Крен и его влияние на скорость яхты как на лавировке, так и на полном курсе. Откренивание и балансировка яхты. Управление яхтой на волне. Варианты настройки парусов на разных курсах. Характерные приемы управления легкими швертботами с элементами приведения, уваливания, выполнения поворотов, огибания знаков, остановки и разгона яхты. Согласованность работы экипажа при постановке, несении и уборке спинакера. Особенности управления рулем и шкотом при прохождении волны.

Настройка парусов и рангоута на воде. Сравнение лавировочных и ходовых качеств яхты. Техника управления яхтой на различных курсах. Техника огибания знаков. Управление яхтой без рулевого устройства. Разгон яхты из дрейфа до максимальной скорости за минимально короткое время. Выполнение упражнений: «восьмерка», «петля».

## **РАЗДЕЛ V. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ**

### **Тема 14. Общие основы обучения технике в парусном спорте**

Моторная система и ее функции. Фазы формирования двигательного навыка. Уровни владения техникой управления парусной яхтой. Этапы обучения парусному спорту. Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой управления парусной яхтой. Контроль и оценка результатов обучения. Методика организации и проведения учебных занятий по парусному спорту. Пути интенсификации процесса обучения технике управления парусной яхтой. Определение эффективности процесса обучения.

### **Тема 15. Особенности организации процесса обучения в парусном спорте**

Цель и задачи процесса обучения. Направленность задач занятий при обучении технике управления парусной яхтой. Единство процесса обучения и воспитания. Формы организации учебно-тренировочного процесса. Элементы программирования процесса обучения. Методика организации и проведения учебных занятий по парусному спорту. Учет возрастных особенностей юных яхтсменов. Понятие о биологическом возрасте.

### **Тема 16. Методика обучения технике управления парусной яхтой**

Методика обучения пользования техническим оборудованием и средствами управления корпусом яхты и парусами. Методика начального обучения элементам техники управления корпусом яхты и парусами на курсах. Методика обучения технике управления яхтой в процессе маневрирования на гладкой воде при заходах и отходах, усилении и ослаблении ветра; на лавировке в сильный ветер и на большой волне.

Методика обучения раскладке галсов на лавировке и полном курсе в зависимости от силы и направления ветра, скорости и направления течения, конфигурации берегов, глубин и величины волнения в разных районах дистанции гонок. Методы обучения технике откренивания и дифферентовки яхты на разных курсах. Методика обучения элементам техники управления парусом. Особенности методики обучения технике управления одноместными швертботами.

Анализ организации деятельности и функциональных обязанностей членов экипажа яхты. Методика комплектования экипажа, распределение обязанностей с учетом гоночного опыта, спортивной квалификации.

Методика обучения элементам техники управления парусами. Особенности методики обучения технике управления швертботов-двоек.

### **Тема 17. Контроль и оценка техники управления парусной яхтой**

Модельные характеристики соревновательной техники управления парусной яхтой. Средства и методы контроля техники управления спортивной яхтой. Критерии оценки техники управления парусной яхтой на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Анализ техники управления парусной яхтой с использованием простейших инструментальных методов наблюдения. Ознакомление со сложными инструментальными методами оценки технической подготовленности яхтсменов. Методы прогнозирования процесса технической подготовки яхтсменов.

## **РАЗДЕЛ VI. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ**

### **Тема 18. Цель, задачи и принципы спортивной подготовки в парусном спорте**

Цель и задачи спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки. Основные понятия: «тренировка», «тренированность», «подготовка», «подготовленность», «спортивная форма». Закономерности и принципы спортивной подготовки. Направленность к максимальным достижениям и наилучшему индивидуальному спортивному результату. Единство общей и специальной подготовки яхтсменов. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности увеличения нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность и вариативность нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.

### **Тема 19. Средства и методы спортивной подготовки в парусном спорте**

Средства общей и специальной физической подготовки яхтсменов. Методы спортивной подготовки, направленные на изучение техники управления парусной яхтой и развитие физических качеств. Подбор средств и методов спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей яхтсменов. Методика применения равномерного и переменного методов спортивной тренировки. Компоненты повторного и интервального методов спортивной тренировки и их вариативность в зависимости от задач занятия. Методы освоения спортивной техники и тактики. Подбор средств и методов спортивной подготовки у спортсменов различной спортивной квалификации.

## **Тема 20. Тренировочные и соревновательные нагрузки в парусном спорте**

Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок. Физиологические границы и педагогические критерии. Режимы работы. Характер упражнений. Интенсивность нагрузки. Объем работы. Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы. Продолжительность и характер интервалов отдыха. Динамика нагрузки и восстановления при различных по величине и направленности тренировочных воздействиях.

## **Тема 21. Основные виды спортивной подготовки яхтсменов**

Краткая характеристика видов спортивной подготовки яхтсмена. Содержание физической подготовки яхтсменов. Особенности технической и тактической подготовки. Роль и место психологической и интегральной подготовок в системе многолетней спортивной тренировки яхтсменов. Влияние физической, технической, тактической, психологической подготовок на результативность яхтсменов в ходе выполнения ими соревновательной деятельности. Соотношение отдельных сторон подготовленности в ходе многолетнего тренировочного процесса.

## **Тема 22. Техническая подготовка в парусном спорте**

Структура технической подготовки. Значение моторной системы человека при изучении технических действий. Фазы формирования двигательного навыка. Уровни владения техникой управления яхтой. Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой управления яхтой. Формы организации учебно-тренировочного процесса. Средства и методы технической подготовки. Этапы обучения технике управления яхтой. Роль тренера в обучении и воспитании спортсменов. Контроль и оценка эффективности технической подготовки. Планирование технической подготовки яхтсменов на различных этапах спортивного совершенствования.

## **Тема 23. Тактическая подготовка в парусном спорте**

Структура тактической подготовки. Средства спортивной тактики: тактические приемы и способы их выполнения. Виды спортивной тактики: наступательная, оборонительная, контратакующая. Формы спортивной тактики: индивидуальная, групповая, командная. Специфика тактической подготовки в парусном спорте. Методика тактической подготовки на различных участках дистанции (старт, 1-я лавировка, полные курсы, финиш) с учетом подготовленности соперников и уровня собственной подготовленности, задач соревнования. Тактика нападения и контроля соперника. «Жесткий» и «свободный» контроль. Способность спортсмена самому определить вариант тактики прохождения соревновательной дистанции. Основные направления тактической подготовки. Освоение основных элементов, приемов, вариантов тактических действий в парусном

спорте. Совершенствование тактического мышления. Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности.

#### **Тема 24. Физическая подготовка в парусном спорте**

Физическая подготовка яхтсменов – общая и специальная. Цели, задачи, средства и методы общей физической и специальной физической подготовки на различных этапах годичного цикла и многолетней подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе яхтсменов различной квалификации и возраста.

#### **Тема 25. Методика развития силовых способностей у яхтсменов**

Структура силовой подготовки. Динамический и статический режимы работы мышц. Средства общей физической и специальной силовой подготовки. Характеристика методов и направлений развития силовых способностей у яхтсменов. Методы развития максимальной и взрывной силы, силовой выносливости и статической силы. Взаимосвязь: сила – темп – скорость. Средства развития взрывной силы и силовой выносливости. Контроль уровня развития силовых способностей. Построение тренировочного процесса при развитии силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

#### **Тема 26. Методика развития скоростных способностей у яхтсменов**

Структура скоростных способностей. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей. Средства и методы развития элементарных форм проявления скоростных способностей. Средства и методы развития комплексных форм проявления скоростных способностей. Построение тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных качеств. Контроль уровня развития скоростных способностей.

#### **Тема 27. Методика развития выносливости у яхтсменов**

Структура выносливости яхтсменов. Общая и специальная выносливость. Факторы, влияющие на проявление выносливости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в различных видах парусного спорта. Методы развития анаэробной выносливости. Мощность и емкость путей анаэробного энергообеспечения. Методы развития анаэробных возможностей энергообеспечения у яхтсменов. Методика развития аэробной выносливости. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость двигательных навыков и вегетативных функций.

## **Тема 28. Методика развития координационных способностей и гибкости у яхтсменов**

Структура координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей у яхтсменов. Методика развития координационных способностей у яхтсменов. Контроль и оценка уровня развития координационных способностей. Структура гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Средства и методы развития гибкости у яхтсменов. Методика развития гибкости у яхтсменов. Контроль и оценка уровня развития гибкости. Построение тренировочного процесса при развитии гибкости и координации движений.

## **Тема 29. Психологическая подготовка яхтсменов**

Структура психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки. Методика оценки уровня психологической подготовленности яхтсменов. Воспитание морально-волевых качеств. Идеомоторная тренировка. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Методика управления предстартовым состоянием спортсмена и его психической напряженностью.

## **Тема 30. Теоретическая и интегральная подготовка яхтсменов**

Структура теоретической подготовки. Средства и методы теоретической подготовки. Планирование теоретической подготовки на различных этапах многолетней тренировки яхтсменов. Содержание теоретической подготовки с учетом этапов и периодов годичного цикла. Структура интегральной подготовки. Средства и методы интегральной подготовки. Планирование интегральной подготовки на различных этапах многолетней тренировки спортсменов в парусном спорте. Содержание интегральной подготовки с учетом этапов и периодов годичного цикла.

# **РАЗДЕЛ VII. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ**

## **Тема 31. Основы управления процессом спортивного совершенствования в парусном спорте**

Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки. Понятие о динамических системах и их взаимодействие с внешней средой. Управление процессом спортивного совершенствования как регулирование поведения динамической системы. Элементы управления и их значение. Функции управления в деятельности тренера. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов. Долгосрочное прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.

## **Тема 32. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки яхтсменов**

Цель и задачи комплексного педагогического контроля учебно-тренировочного процесса. Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности учебно-тренировочного процесса. Значение оперативного, текущего и этапного контроля в управлении спортивной подготовкой яхтсменов разного уровня подготовленности. Определение дозы физических воздействий, сохраняющих необходимую направленность тренировки. Использование тестовых процедур для оценки уровня подготовленности яхтсменов. Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой.

Текущий контроль различных сторон подготовленности яхтсменов в периодах и этапах годичного цикла спортивной подготовки. Комплексный контроль становления различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности.

## **Тема 33. Методика коррекции спортивной подготовки яхтсменов**

Методы коррекции величины и направленности физической нагрузки в одном учебно-тренировочном занятии. Средства и методы определения соответствия задаваемой физической нагрузки и ответных реакций организма спортсмена на данное воздействие. Оперативная и текущая коррекция учебно-тренировочного процесса. Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годичном цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов. Методика оценки качества оперативной и текущей коррекции учебно-тренировочного процесса с учетом возраста, пола и уровня подготовленности яхтсменов.

## **Тема 34. Методика спортивного отбора в парусном спорте**

Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды отбора. Этапы спортивного отбора. Определение модельных характеристик спортсмена и прогнозирование одаренности для занятия парусным спортом. Критерии отбора по показателям моторики, силы мышц, быстроты движений; координационные способности; выносливость. Данные о степени генетической предрасположенности спортсмена к занятию парусным спортом. Использование в качестве критериев отбора показателей развития аппарата внешнего дыхания, функций кровообращения, аэробной и анаэробной производительности. Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах.

## **РАЗДЕЛ VIII. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ПАРУСНОМ СПОРТЕ**

### **Тема 35. Организация спортивной подготовки яхтсменов в детско-юношеских спортивных школах и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва**

Нормативные правовые документы в работе детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР). Цель учебно-тренировочного процесса, задачи, учебные планы, программы, структура, организация и управление, набор педагогических кадров, контингент занимающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса. Систематический контроль. Особенности спортивной подготовки яхтсменов юношеского возраста. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы спортивного совершенствования. Мотивация учебно-тренировочного процесса яхтсменов.

### **Тема 36. Спортивная подготовка яхтсменов в училищах олимпийского резерва и в составе национальных команд**

Нормативные правовые документы в работе училищ олимпийского резерва (УОР) и национальной команды. Цель учебно-тренировочного процесса, задачи, учебные планы, программы, структура, организация и управление, набор педагогических кадров, контингент занимающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса. Систематический контроль. Особенности спортивной подготовки высококвалифицированных яхтсменов. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы высшего спортивного мастерства. Мотивация учебно-тренировочного процесса яхтсменов.

### **Тема 37. Прикладные виды парусного спорта**

Яхты для массовых видов парусного спорта. Навигационные качества яхт и их маневренность. Конструктивные характеристики туристических яхт. Надувные суда под парусом, их преимущества и недостатки. Особенности проведения спортивных соревнований среди любителей в парусном спорте. Навигация, основные понятия и определения. Правила плавания по внутренним водным путям. Морские опасности и классификация систем их ограждения.

### **Тема 38. Организация и проведение водных туристических походов**

Выбор, цель и задачи маршрута. Построение маршрутов. Способы выбора маршрутов. Организация, подготовка и проведение водного похода. Формирование группы. План подготовки. Способы выбора маршрутов. Разработка маршрута. Расчет питания. Обеспечение безопасности в походах. Спасательные средства. Подготовка и упаковка вещей. Естественные и искусственные препятствия, способы и техника

преодоления. Первая помощь. Влияние атмосферного давления на погодные условия и силу ветра. Приборы для измерения температура и влажности воздуха, принцип их работы. Методика прогнозирования погоды с помощью специальных приборов, визуальных способов, по состоянию моря, народным приметам.

### **Тема 39. Организация спортивно-массовой работы по парусному спорту среди населения**

Организация массовых и показательных спортивных соревнований по парусному спорту. Проведение спортивно-массовых мероприятий по привлечению населения к активным занятиям парусным спортом и участию в спортивных соревнованиях. Выбор средств и методов разнообразия соревновательных мероприятий, связанных с парусным спортом. Привлечение к организации спортивных соревнований ветеранов спорта, создание клубов любителей парусного спорта и здорового образа жизни. Выпуск рекламной информации о значении парусного спорта в физическом воспитании населения.

## **РАЗДЕЛ IX. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПАРУСНОГО СПОРТА**

### **Тема 40. Совершенствование техники управления швертботом**

Совершенствование техники управления швертботом с целью выработки автоматизма в поддержании максимальной скорости и экономизации энерготрат спортсмена. Повышение функциональных возможностей организма яхтсмена. Улучшение координации движений яхтсмена в яхте.

Совершенствование техники руления, откренивания, установки парусов в процессе маневрирования на лавировке и на полных курсах. Техника и тактика старта. Применение соревновательного метода в экстремальных условиях (недостаточная видимость, штормовая погода).

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий с яхтсменами по совершенствованию техники управления яхтой и парусами. Анализ и контроль эффективности исправления ошибок в технике ведения и настройки яхты, яхтсменами разной квалификации.

### **Тема 41. Совершенствование техники управления килевой яхтой**

Совершенствование согласованности действий экипажа в процессе управления яхтой и парусами, откренивания и дифферентовки яхты. Действия экипажа на руле, на шкотах, бакштагах, оттяжках, лебедках, фалах, брасах и других снарядах стоячего и бегучего такелажа.

Техника маневрирования на килевой яхте в сильный и слабый ветер. Выполнение основных маневров: приведение и уваливание, повороты оверштаг и фордевинд, огибания препятствий на курсе и поворотных знаков

без перемены галса и с поворотами, с последующей постановкой и уборкой спинакера. Техника постановки, перекидки и уборки спинакера. Способы постановки и укладки спинакера.

## **РАЗДЕЛ X. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ**

### **Тема 42. Задачи и организация научно-исследовательской работы в парусном спорте**

Современное состояние парусного спорта, проблемы и задачи научно-исследовательской работы. Этапы научно-исследовательской работы. Выбор темы исследования. Планирование исследований. Определение цели и задач. Планирование эксперимента. Определение достоверности полученных данных.

### **Тема 43. Средства, методы и направления научных исследований в парусном спорте**

Основные средства и методы исследования, используемые в парусном спорте. Педагогические, инструментальные и медико-биологические методы исследования. Применение в методах исследования аппаратуры общего и специализированного назначения: датчики, регистрационные приборы, измерительная аппаратура и др. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов, средств срочной информации.

### **Тема 44. Организация и проведение педагогического эксперимента**

Значение педагогического эксперимента в учебно-тренировочном процессе спортсменов в парусном спорте. Организация научной работы студентов в парусном спорте: изучение теоретического курса, научно-исследовательская работа, изучение специфических методов исследования, выполнение курсовых работ экспериментального характера, участие в работе студенческих научных кружков, семинарских занятиях и конференциях.

Конкретизация направлений научных исследований со студентами. Овладение навыками сбора научной информации. Выбор темы исследования. Определение цели и задач. Подбор методов исследования. Определение контингента испытуемых. Планирование эксперимента. Организация проведения эксперимента. Место, время и условия проведения эксперимента. Возможности использования выводов в практике работы тренера.

## **РАЗДЕЛ XI. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПАРУСНЫМ СПОРТОМ**

### **Тема 45. Классификация и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий парусным спортом**

Классификация физкультурно-спортивных сооружений для занятий парусным спортом. Требования международных федераций к физкультурно-спортивным сооружениям. Виды яхт-клубов и их оснащение средствами связи, рекламным и информационным оборудованием.

Штатные расписания яхт-клубов. Финансирование физкультурно-спортивных сооружений для парусного спорта. Техническая документация по эксплуатации яхт-клубов.

### **Тема 46. Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений для занятий парусным спортом**

Правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений для занятий парусным спортом. Требования, предъявляемые к дистанции по парусному спорту. Оборудование яхт-клубов на естественных акваториях страны. Обеспечение спортивным инвентарем для участия в спортивных соревнованиях по парусному спорту.

Изучение особенности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений для занятий парусным спортом.

### **Тема 47. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий парусным спортом в Республике Беларусь**

Места расположения яхт-клубов; требования равноценных условий для яхтсменов в различных частях акватории. Средства связи в яхт-клубах. Размещение судов для участников. Спортивные базы для занятий парусным спортом. Выбор места для строительства базы. Требования, предъявляемые к акватории для проведения учебно-тренировочных занятий и проведения спортивных соревнований по парусному спорту. Устройство эллингов, причальных плотов. Оснащение станции спасательным оборудованием. Хранение спортивного оборудования и инвентаря. Ремонтные мастерские и их оборудование.

## **РАЗДЕЛ XII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПАРУСНЫМ СПОРТОМ**

### **Тема 48. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса при занятиях на воде**

Расположение и оборудование специализированных комплексов подготовки яхтсменов. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к яхт-клубам. Тенденции совершенствования яхт, парусов и другого оборудования для проведения учебно-тренировочного занятия на воде.

Определение ходовых качеств гоночных яхт методом буксировки. Подбор яхт в соответствии с индивидуальными особенностями экипажа. Ремонт, хранение и эксплуатация спортивного оборудования в яхт-клубах.

#### **Тема 49. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса при занятиях на суше**

Устройство тренажеров для развития силовых качеств различных мышечных групп. Схема и правила расстановки тренажерных устройств. Гигиенические требования к помещению и залам для занятий по общей физической подготовке яхтсменов. Строительство простейших плоскостных сооружений для занятия общей физической подготовкой с использованием собственного веса и веса партнера. Подготовка кроссовой дистанции и тропы здоровья на территории яхт-клубов.

#### **Тема 50. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура**

Структура многолетнего процесса спортивной подготовки (этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования, этап высших достижений, этап сохранения достижений, этап поддержания тренированности). Общая направленность, продолжительность, возрастные границы и особенности содержания этапов. Виды планирования спортивной подготовки яхтсменов: перспективное, текущее и оперативное. Определение рационального соотношения тренировочных нагрузок разной направленности.

#### **Тема 51. Построение учебно-тренировочного процесса в больших циклах (макроциклах)**

Годичный цикл спортивной подготовки, факторы, определяющие его структуру. Общая характеристика периодов годичного цикла спортивной подготовки яхтсменов. Цель и задачи различных периодов спортивной подготовки яхтсменов в годичном цикле. Структура и продолжительность этапов спортивной подготовки яхтсменов. Последовательность чередования этапов различной направленности в блочной системе построения годичного макроцикла. Значение календаря спортивных соревнований в процессе планирования годичного макроцикла спортивной подготовки.

Варианты построения 4-летнего олимпийского цикла спортивной подготовки яхтсменов. Особенности построения учебно-тренировочного процесса по принципу одно-, двух-, трехциклового планирования.

#### **Тема 52. Построение учебно-тренировочного процесса в средних циклах (мезоциклах)**

Характеристика средних циклов (мезоциклов) учебно-тренировочного процесса яхтсменов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные,

предсоревновательные, соревновательные, восстановительные. Структура тренировочного мезоцикла. Факторы, определяющие их структуру. Особенности построения, направленность и динамика нагрузки. Длительность и направленность отдельных мезоциклов в годовом планировании.

### **Тема 53. Построение учебно-тренировочного процесса в малых циклах (микроциклах)**

Характеристика малых циклов (микроциклов) учебно-тренировочного процесса яхтсменов: ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные. Структура тренировочного микроцикла. Факторы, определяющие их структуру. Типы тренировочных микроциклов. Распределение учебно-тренировочных занятий в микроцикле по величине воздействия и преимущественной направленности. Сочетание различных по величине и направленности микроциклов в отдельных этапах годичного цикла спортивной подготовки.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по парусному спорту)»

*(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)*

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
I	1	Правила безопасного поведения при занятиях парусным спортом
I	2	Спортивная классификация парусных яхт
I	3,4	Развитие парусного спорта в Республике Беларусь
I	3	Формирование национальных и международных федераций по парусным видам спорта
I	4	Возникновение спортивных парусных гонок
II	5	Эволюция правил спортивных соревнований по парусному спорту
II	6	Виды парусных гонок
II	7	Требования к проведению спортивных соревнований по парусному спорту
II	8	Содержание положения о проведении спортивных соревнований по парусному спорту. Состав судейской коллегии
II	8	Обязанности членов судейской коллегии
III	9	Устройство парусной яхты
III	10	Ремонт и хранение яхт
IV	11	Плавучесть, остойчивость, дифферент яхты. Поворотливость, устойчивость на курсе
IV	12	Аэродинамическое сопротивление парусного вооружения. Центр парусности
IV	12	Структура вымпельного ветра, факторы, влияющие на его изменение
IV	12	Методика настройки парусов
IV	12	Способы регулировки взаимодействия парусов (стакселя и грота, спинакера и грота)
IV	13	Понятия «чувство руля», «чувство скорости», «чувство ветра», «чувство баланса» как основные составляющие техники управления швертботом

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
IV	13	Крен и его влияние на скорость яхты как на лавировке, так и на полном курсе. Откренивание и балансировка яхты
IV	13	Техника управления яхтой на различных курсах
IV	13	Техника управления яхтой в различных погодных
V	14	Этапы обучения парусному спорту
V,VI	14,22	Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой управления парусной яхтой
V	14,15	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по парусному спорту
V	16	Методика начального обучения элементам техники управления корпусом яхты и парусами на курсах
V	16	Методика обучения раскладке галсов на лавировке и полном курсе в зависимости от силы и направления ветра
V	16	Методика обучения раскладке галсов на лавировке и полном курсе в зависимости от скорости и направления течения
V	16	Методика комплектования экипажа, распределение обязанностей с учетом гоночного опыта, спортивной квалификации
V,VI	17,22	Контроль и оценка эффективности обучения технике управления парусной яхтой
VI	18	Цель и задачи спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки в парусном спорте
VI	18	Закономерности и принципы спортивной подготовки
VI	19	Средства общей физической и специальной физической подготовки яхтсменов
VI	19	Методы спортивной подготовки, направленные на изучение техники управления парусной яхтой и развитие физических качеств
VI	20	Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке яхтсменов
VI	21	Краткая характеристика видов спортивной подготовки яхтсмена
VI	21,24	Соотношение общей физической и специальной физической подготовки в тренировочном процессе яхтсменов различной квалификации и возраста
VI,IX	22,40,4	Структура технической подготовки в парусном спорте

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
VI	23	Структура тактической подготовки. Виды и формы спортивной тактики
VI	23	Средства спортивной тактики в парусном спорте
VI	24	Цель, задачи, средства и методы общей физической подготовки на различных этапах годичного цикла и многолетней подготовки
VI	24	Цель, задачи, средства и методы специальной физической подготовки на различных этапах годичного цикла и многолетней подготовки
VI	25	Структура силовой подготовки. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей
VI	25	Средства и методы общей и специальной силовой подготовки в парусном спорте
VI	26	Структура скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей
VI	26	Средства и методы развития скоростных способностей у яхтсменов
VI	27	Структура выносливости яхтсменов. Факторы, влияющие на проявление выносливости
VI	27	Средства и методы развития общей и специальной выносливости у яхтсменов
VI	28	Структура координационных способностей яхтсменов. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей
VI	28	Средства и методы развития координационных способностей у яхтсменов
VI	29	Структура, средства и методы психологической подготовки яхтсменов
VI	30	Структура, средства и методы теоретической подготовки яхтсменов
VII	31	Цель, задачи и сущность управления процессом
VII	31	Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов
VII	32	Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности тренировочного процесса
VII	32	Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
VII	33	Оперативная и текущая коррекция тренировочного процесса
VII	33	Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годичном цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов
VII	34	Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды отбора
VII	34	Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах
VIII	35,36	Программно-руководящие документы в работе ДЮСШ и СДЮШОР, СШ-УОР и национальной команды
VIII	37,38	Навигация, основные понятия и определения
VIII	37,38	Морские опасности и классификация систем их
VIII	38	Атмосферное давление и приборы для его измерения. Приборы для измерения температуры и влажности воздуха, силы ветра
VIII	39	Организация спортивно-массовой работы по парусному спорту среди населения
IX	40,41	Совершенствование техники управления яхтой
X	42	Этапы и содержание научно-исследовательской работы
X	43	Средства, методы и направления научных исследований в парусном спорте
X	44	Организация и проведение педагогического эксперимента в парусном спорте
XI	45,46,47	Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (парусный спорт) в Республике Беларусь и их эксплуатация
XI	48,49	Материально-техническое обеспечение для занятий парусным спортом
XII	50	Структура многолетнего процесса подготовки яхтсменов
XII	50	Виды планирования подготовки яхтсменов
XII	51	Годичный цикл подготовки, факторы, определяющие его структуру
XII	52	Характеристика средних циклов (мезоциклов) тренировки яхтсменов
XII	53	Характеристика малых циклов (микроциклов) тренировки яхтсменов

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**к государственному экзамену**

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «спортивно-педагогическая  
 деятельность (тренерская работа по парусному спорту)»  
*(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)*

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Атмосферное давление и приборы для его измерения. Приборы для измерения температуры и влажности воздуха, силы ветра	VIII	38
Аэродинамическое сопротивление парусного вооружения. Центр парусности	IV	12
Виды парусных гонок	II	6
Виды педагогического контроля. Выбор методов и средств контроля в зависимости от длительности и направленности тренировочного процесса	VII	32
Виды планирования подготовки яхтсменов	XII	50
Возникновение спортивных парусных гонок	I	4
Годичный цикл подготовки, факторы, определяющие его структуру	XII	51
Закономерности и принципы спортивной подготовки	VI	18
Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды отбора	VII	34
Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке яхтсменов	VI	20
Контроль и оценка эффективности обучения технике управления парусной яхтой	V,VI	14,17, 22
Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годичном цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов	VII	33
Краткая характеристика видов спортивной подготовки яхтсмена	VI	21
Крен и его влияние на скорость яхты как на лавировке, так и на полном курсе. Откренивание и балансировка яхты	IV	13
Критерии оценки эффективности управления спортивной подготовкой	VII	32
Материально-техническое обеспечение для занятий парусным спортом	XII	48,49
Методика комплектования экипажа, распределение обязанностей с учетом гоночного опыта, спортивной квалификации	V	16

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Методика обучения раскладке галсов на лавировке и полном курсе в зависимости от силы и направления ветра	V	16
Методика обучения раскладке галсов на лавировке и полном курсе в зависимости от скорости и направления течения	V	16
Методика настройки парусов	IV	12
Методика начального обучения элементам техники управления корпусом яхты и парусами на курсах	V	16
Методы спортивной подготовки, направленные на изучение техники управления парусной яхтой и развитие физических качеств	VI	19
Морские опасности и классификация систем их ограждения	VIII	37,38
Навигация, основные понятия и определения	VIII	37,38
Обязанности членов судейской коллегии	II	8
Оперативная и текущая коррекция тренировочного процесса	VII	33
Организация и проведение педагогического эксперимента в парусном спорте	X	44
Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по парусному спорту	V	14,15
Организация спортивно-массовой работы по парусному спорту среди населения	VIII	39
Плавучесть, остойчивость, дифферент яхты. Поворотливость, устойчивость на курсе	IV	11
Понятия «чувство руля», «чувствование скорости», «чувствование ветра», «чувствование баланса» как основные составляющие техники управления швертботом	IV	13
Правила безопасного поведения при занятиях парусным спортом	I	1
Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой управления парусной яхтой	V,VI	14,22
Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов	VII	31
Программно-руководящие документы в работе ДЮСШ и СДЮШОР, СШ-УОР и национальной команды	VIII	35,36
Развитие парусного спорта в Республике Беларусь	I	3,4
Ремонт и хранение яхт	III	10
Совершенствование техники управления яхтой	IX	40,41

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Содержание положения о проведении спортивных соревнований по парусному спорту. Состав судейской коллегии	II	8
Соотношение общей физической и специальной физической подготовки в тренировочном процессе яхтсменов различной квалификации и возраста	VI	21,24
Спортивная классификация парусных яхт	I	2
Способы регулировки взаимодействия парусов (стакселя и грота, спинакера и грота)	IV	12
Средства и методы общей и специальной силовой подготовки в парусном спорте	VI	25
Средства и методы развития координационных способностей у яхтсменов	VI	28
Средства и методы развития общей и специальной выносливости у яхтсменов	VI	27
Средства и методы развития скоростных способностей у яхтсменов	VI	26
Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах	VII	34
Средства общей физической и специальной физической подготовки яхтсменов	VI	19
Средства, методы и направления научных исследований в парусном спорте	X	43
Средства спортивной тактики в парусном спорте	VI	23
Структура вымпельного ветра, факторы, влияющие на его изменение	IV	12
Структура выносливости яхтсменов. Факторы, влияющие на проявление выносливости	VI	27
Структура координационных способностей яхтсменов. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей	VI	28
Структура многолетнего процесса подготовки яхтсменов	XII	50
Структура силовой подготовки. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей	VI	25
Структура скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей	VI	26
Структура, средства и методы психологической подготовки яхтсменов	VI	29

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Структура, средства и методы теоретической подготовки яхтсменов	VI	30
Структура тактической подготовки. Виды и формы спортивной тактики	VI	23
Структура технической подготовки в парусном спорте	VI,IX	22,40, 41
Техника управления яхтой в различных погодных условиях	IV	13
Техника управления яхтой на различных курсах	IV	13
Требования к проведению спортивных соревнований по парусному спорту	II	7
Устройство парусной яхты	III	9
Формирование национальных и международных федераций по парусным видам спорта	I	3
Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (парусный спорт) в Республике Беларусь и их эксплуатация	XI	45,46, 47
Характеристика малых циклов (микроциклов) тренировки яхтсменов	XII	53
Характеристика средних циклов (мезоциклов) тренировки яхтсменов	XII	52
Цель, задачи и сущность управления процессом тренировки	VII	31
Цель, задачи, средства и методы общей физической подготовки на различных этапах годичного цикла и многолетней подготовки	VI	24
Цель, задачи, средства и методы специальной физической подготовки на различных этапах годичного цикла и многолетней подготовки	VI	24
Цель и задачи спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки в парусном спорте	VI	18
Эволюция правил спортивных соревнований по парусному спорту	II	5
Этапы и содержание научно-исследовательской работы	X	42
Этапы обучения парусному спорту	V	14

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ  
ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ**  
по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по парусному спорту)»

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>10 (десять) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях тренерской работы по парусному спорту, давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; высший уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>9 (девять) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по парусному спорту, давать им критическую оценку; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>8 (восемь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях тренерской работы по парусному спорту, высокий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>7 (семь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по парусному спорту; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>6 (шесть) баллов</b>	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по парусному спорту; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>
1	2
<b>5 (пять) баллов</b>	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по парусному спорту; достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>4 (четыре) балла</b>	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по парусному спорту; допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>3 (три) балла</b>	Недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по парусному спорту; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>2 (два) балла</b>	Фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию тренерской работы по парусному спорту; наличие в ответе грубых логических ошибок; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>1 (один) балл</b>	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по парусному спорту)»

Составитель:

**Савицкий Андрей Владимирович**

Корректор *Н. С. Геращенко*  
Компьютерная верстка *Е. Э. Сафаровой*

Подписано в печать 07.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,01. Уч.-изд. л. 1,68. Тираж 20 экз. Заказ 28.

Издатель и полиграфическое исполнение:

учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий

№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.