

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района

Принято на Педагогическом совете
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
Протокол № 3 от « 14 » 08. 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
С.В.Салдин
Приказ № 42 от « 31 » 08. 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Парусный спорт»

Срок реализации – 3 года
Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составители:
заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,
тренер-преподаватель Аманов И.Г.

г. Конаково
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	5
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
4.1. Теоретическая подготовка.....	7
4.2. Практическая подготовка	8
4.2.1.Общая физическая подготовка (ОФП).....	8
4.2.2.Специальная физическая подготовка (СФП)	9
4.2.3.Технико-тактическая подготовка	10
5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	13
6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	14
7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	15
8.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.....	17
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	18
ПРИЛОЖЕНИЯ	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парусный спорт» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 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».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парусный спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Парусный спорт – один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым, человек не только соревнуется в мастерстве с другими яхтсменами, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы.

В борьбе со стихией обучающийся развивается физически, становится выносливым и закаленным. Хождение на яхтах способствует воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициативность, воля к победе.

Велико и прикладное значение парусного спорта. Наряду с высокими физическими и моральными 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, к содержанию судна и его вооружения в хорошем состоянии.

Цель Программы – осуществление физкультурно-оздоровительной, образовательной и воспитательной деятельности, направленной на укрепление здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Исходя из целей, задачи Программы состоят в следующем:

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям парусным спортом;

- обучить навыкам парусного спорта;

- формирование знаний, умений и навыков для безопасного нахождения человека в природной среде;
- ознакомление обучающихся с совокупностью знаний по безопасности;
- дать представление о различных видах парусного спорта;
- познакомить обучающихся с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого стимула к самосовершенствованию, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных спортсменов;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям парусным спортом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек.

Развивающие:

- содействовать развитию психо-эмоциональной сферы, морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- развитие мастерства в данном виде спорта;
- развитие у обучающихся наблюдательности, внимания, мышления, памяти;
- развитие организаторских и лидерских качеств;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

Программа разработана для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и желающих заниматься видом спорта парусный спорт. Данная Программа помогает обучающимся в освоении основ техники парусного спорта, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Программа предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет. Занятия проводятся с объединением детей в группы по возрасту. В группы принимаются все желающие. Каждый обучающийся должен иметь медицинский допуск. Число занимающихся в спортивно – оздоровительных группах по парусному спорту составляет 10-15 человек. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится при отсутствии медицинских противопоказаний и сдачи контрольно – переводных нормативов.

Программа по парусному спорту реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы. Программа рассчитана на 3 года. 1-й год обучения – 176 часов в год, 2-й год – 176 часов в год, 3-й год – 264 часа в год.

Форма обучения по Программе очная.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальному заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеofilьмов и соревнований. При благоприятных погодных условиях стоит больше внимания уделить практическим занятиям на воде в весенне-летний период, а осенью и зимой изучать теоретические основы парусного спорта.

Реализация Программы осуществляется с помощью следующих методов:

- словесные (устное изложение, беседа, лекции и др.)
- наглядные (показ иллюстраций, показ тренером-преподавателем техники и приемов и др.)
- практические (тренировочные упражнения, участие в соревнованиях и др.)

Занятия по Программе проводятся в спортивно-оздоровительных группах в следующем режиме:

- 1-й год обучения - 4 часа/неделю;
- 2-й год обучения – 4 часа/неделю;
- 3-й год обучения – 6 часов/неделю.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме выполнения нормативов согласно своему возрасту в конце учебного года.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:*

- историю развития парусного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях парусным спортом.

2) *В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта парусный спорт обучающийся должен:*

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). *В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:*

- освоить основы технических действий по парусному спорту собрано возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных яхтсменов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка обучающихся.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – парусного спорта, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов.

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет продолжительность учебного года и учебных занятий, продолжительность каникул, внеаудиторных занятий, даты начала и окончания учебного года, сроки проведения промежуточной аттестации и режим занятий.

Календарный учебный график на 2023–2024 учебный год по парусному спорту имеет следующую информацию:

1. Продолжительность учебного года – 52 недели
 2. Продолжительность учебных занятий – 44 недели
 3. Продолжительность каникул:
 - осенние и весенние каникулы – с 01 октября по 11 ноября 2023г. (42 дня) (на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске);
 - зимние каникулы – с 01 января 2024г. по 08 января 2024г.
 - весенние и летние каникулы – учебно-тренировочные занятия по расписанию
 4. Продолжительность внеаудиторных занятий:
 - спортивные соревнования – в течение учебного года
 - с 01 октября по 11 ноября 2023г. – самостоятельная работа на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске.
 5. Дата начала учебного года – 01 сентября 2023г.
 6. Дата окончания учебного года – 31 августа 2024г.
 7. Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах по парусному спорту:
 - 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 астрономических часа.Основание – Приказ №634 Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г.
 8. Сроки проведения промежуточной аттестации – август-сентябрь 2024 года.
- Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи тестирования (контрольно-переводные нормативы). Каждому виду спорта соответствуют определенные контрольно-переводные нормативы.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе – это:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям парусным спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовой техникой (основами) парусного спорта.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа подготовки по парусному спорту представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

Название темы	Спортивно-оздоровительный этап		
	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Теоретическая подготовка	22	22	24
Общая физическая подготовка	60	60	82
Специальная физическая подготовка	37	37	67
Технико-тактическая подготовка	48	48	73
Игровая подготовка	4	4	8
Соревнования	3	3	6
Контрольно-переводные испытания	2	2	4
Всего	176	176	264

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающихся;
- его позитивную социализацию;
- социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию;
- формирование у обучающихся универсальных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего яхтсмена осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Обучающихся необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по парусному спорту.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы теоретической подготовки:

1.Краткие сведения по истории парусного спорта. Краткий очерк развития парусного спорта. Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России. Этика яхтсмена. Правила безопасности на воде.

2. Устройство яхты. Понятие «яхта». Общее описание: назначение, особенности. Виды яхт по конструкции корпуса, по типу вооружения. Современные материалы и типы вооружения действующих юношеских классов.

3.Основы метеорологии, навигации. Ветер и причины его образования. Направление ветра. Помощники в определении направления ветра (облака, флаги, флюгеры, вымпелы, направление волн и т.п.). Течения. Течения на реке. Опасности, вызванные течениями, водоворотами. Стороны света. Понятие о волне. Типы и формы волн. Влияние глубины и формы дна на волну.

4.Элементы аэродинамики. Парус как движитель и сопротивление. Понятие о подъемной силе, парус как крыло. Силы, действующие на яхту. Дрейф и назначение килля (шверта). Форма паруса и подъемная сила на различных курсах. Взаимодействие парусов. Работа спинакера. Понятие об угле лавировки. Курс при попутном ветре и установка паруса.

5.Правила соревнований по парусному спорту. Назначение правил парусных гонок, действующие правила: международные и национальные. Основные типы дистанций парусных гонок. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

6.Техника управления яхтой. Общие правила поведения на яхте, техника безопасности. Курсы яхты относительно яхты. Основные приемы.

7.Вязание узлов. Морские узлы (восьмерка, прямой, беседочный). Назначение узлов.

8.Судовые и ремонтные работы. Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шкурение, покраска, лакировка. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты. Уход за парусами. Правила хранения на

берегу: подсушка, складывание и хранение парусов. Подготовка швертбота к зимнему хранению.

9. Правила безопасности плавания на яхтах. Яхта и ее непотопляемость. Оказание помощи яхтсмену в «бедѐ». Опрокидывание швертбота и постановка, откачивание воды. Предметы оборудования яхты, обеспечивающие безопасность. Индивидуальные спасательные жилеты. Обращение с жилетом и проверка его. Навигационная обстановка в районе плавания.

10. Медицинская подготовка. Виды кровотечений, способы их остановки. Ушибы, растяжения, действия при данных повреждениях. Солнечный и тепловой удар. Помощь пострадавшему, извлеченному из воды. Экипировка яхтсмена. Правила переодевания при мокрой погоде или опрокидывании. Аптечка, состав аптечки. Чистота и опрятность – залог здоровья спортсмена.

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения.

1. Строевые упражнения:

- рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «мирно», «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.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные движения руками из различных положений (стоя, сидя, лежа) – сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи, на месте и в движении; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- для туловища: вращение туловища вправо и влево; наклоны вперед, назад, в стороны, 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.

3. Упражнения с предметами:

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге; 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, сидя, лежа на спине); броски от груди, из-за головы, через голову назад; броски в парах;

- с гантелями (вес от 0,5 до 5 кг): различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств:

1. Упражнения на развитие общей выносливости.

- бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы), чередование быстрой ходьбы;
- езда на велосипеде на длительные расстояния.

2. Упражнения на развитие быстроты.

- бег: рывки с места на 10-15 м; на время (короткие отрезки – 30-50м); бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро; прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками;

- спортивные игры;

3. Упражнения на развитие ловкости.

- элементы акробатики: кувырки (вперед, назад); стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);
- упражнения в парах: броски набивными мячами из различных исходных положений;
- спортивные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис
- эстафеты, подвижные игры.

4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Целью СФП является воспитание физических (двигательных) качеств, обеспечивающих высокоэффективный надежный уровень специальной работоспособности на протяжении всей гонки.

К комплексу специальных физических качеств относятся:

- специальная выносливость;
- скоростно-силовые качества;
- ловкость и координация.

Развитие специальной выносливости. Специальная выносливость является основным физическим качеством, позволяющим обучающемуся осуществлять эффективную работу на протяжении всей гонки.

Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

- средствами ФП: имитация откренивания на тренажере, сериями по 5-15 мин. в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки спортсмена;

- средствами СП: проведение в тренировочные дни по 2-3 гонки на стандартной дистанции; откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести на лавировке (сериями по 3-7 мин. за 1 раз).

Развитие скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества вырабатываются и совершенствуются:

- средствами ФП: использование тренажеров, гантелей или набивных мячей; имитация динамического откренивания на тренажере с закрепленными двумя ногами или одной ногой; имитация выбирания фала двумя руками через блок с различными весами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линия): привстать – нырок под гик с разворотом туловища – сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели и т.д.).

- средствами СП: прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей; частые подбирания и потравливания шкотов (выполнять сериями по 15-20 раз за один прием); повороты оверштаг сериями 4x2, 3x5, 2x7 и т.п.

Развитие координации и ловкости. Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются:

- средствами ФП: спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых жилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, попадание мячом в цель и т.д.) индивидуально и попарно, в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений стоя на одной ноге;

- средствами СП: работа баковым на килевых яхтах; игра в салки, игра в мяч, выполнение групповых упражнений на воде; смена функций (рулевой выполняет функции шкотового и наоборот); выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер «змейкой», хождение парами с одновременным выполнением маневров: приведения, уваливания, повороты и т.п.).

4.2.3. Техничко-тактическая подготовка

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

При планировании и проведении занятий по специальной подготовке тренер-преподаватель исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет обучающемуся быстро и правильно усваивать, закреплять и совершенствовать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь техника владения судном и умение практически настроить его на максимальный ход являются исходными условиями для реализации стратегических тактических замыслов спортсмена.

Тактическая подготовка:

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

2. На свободной воде:

- посадка – основные позиции: правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра на двойках; хождение курсом галфвинд между двумя буйками, «змейкой», чередуя приведения и уваливания; приведения до левентика и уваливания до галфвинда;

- прием – приведение: с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена (и т.п.) с последующим уваливанием до курса галфвинд;

- прием – уваливание: с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг с одновременной работой шкотами, подборанием шверта с последующим приведением до курса галфвинд; на двойках (то же с подъемом спинакера и несением его некоторое время) с последующим приведением до курса галфвинд;

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

- прием – поворот фордевинд: с курса галфвинд (бакштаг) уваливание до фордевинда, переброска паруса на другой борт, приведение до бакштага или галфвинда на другом галсе;

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

- маневр – подход к бону: с подветра – с остановкой в левентик, касанием бона наветренной скулой, бортом; усложнить – заход в гавань, разворот и подход к бону с полным погашением скорости;

- комплексный прием – ведение лодки по передней шкаторине: по передней шкаторине грота на швертботах одиночках; на двойках – стакселя; то же, идя полным или крутым курсом бейдевинд; то же «змейкой», чередуя крутой и полный курсы бейдевинд, стараясь в каждом моменте поддерживать максимальную скорость; то же в кильватерной колонне (7-8 лодок), стараясь в точности повторить маневр лидера;

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

3. На тренировочной дистанции:

- маневр – огибание верхнего знака (включая поворот оверштаг или без него): управление яхтой на галсе, расчет последнего поворота оверштаг с точным выходом на знак одним галсом, уваливание с набором хода. В завершающей части маневр включает настройку яхты на полные курсы (подъем шверта, потравливание шкаторин, работа с оттяжкой гика; на двойках – подъем спинакера, действия рулевого и шкотового по выбору посадки, согласованные действия по совместному управлению спинакером и ведению лодки со спинакером;

- маневр – огибание знака с полного курса на полный: расчет оптимальной кривой при прохождении знака с поворотом фордевинд; на двойках; то же с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, со спуском спинакера, поворотом оверштаг и подъемом спинакера после прохождения знака;

- комплексный прием – прохождение курса полный бакштаг – фордевинд: оптимальная перестройка парусов на курсе фордевинд, работа со швертом, с оттяжками; выбор крена (положительного и/или отрицательного) – выполняется в зависимости от конкретных условий: силы ветра и величины волны; выбор крена на двойке – техника несения спинакера на курсе фордевинд, техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения; то же с прохождением фордевинда бакштагами (включая повороты фордевинд со спинакером) – выбор оптимальных углов в зависимости от курса к ветру и к знаку, особенностей ветровой и волновой обстановки; отработка элементов глиссирования и серфинга;

- маневр – огибание нижнего знака: расчет подхода к знаку и огибание его по оптимальной кривой с набором хода на приведении и окончанием приведения вплотную к знаку; то же на двойках с уборкой спинакера.

Техническая подготовка (техника гонок):

1.Старт – освоение основных способов старта: правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего и наружного стартовых знаков, старты с середины стартовой линии); старты с места с набором хода; старты левым галсом у наружного знака стартовой линии.

2. Лавировка: выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди (наветер); раскладка галсов (прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.

3. Огибание верхнего знака (огибание левым бортом): расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода на знак левым галсом.

4. Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный: взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага; борьба за внутреннюю позицию; особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг (галфвинд); тактика огибания знака с полного курса на полный.

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

6. Огибание знака с полного курса на острый: борьба за внутреннюю позицию при проходе к знаку; выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролирующую позицию непосредственно после огибания знака; тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.

7. Финиш: расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции; финиш-бросок с приведением до левентика.

5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план отражает содержание Программы, раскрывает последовательность изучаемых тем, составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения и оформляется в таблице.

Учебно-тематический план определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия.

Учебно-тематический план представлен в таблице 2.

Таблица 2

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Год обучения					
		1-ый год		2-ой год		3-ий год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	22	-	22	-	24	-
2.	Общая физическая подготовка	3	57	3	57	3	79
3.	Специальная физическая подготовка	3	34	3	34	3	64
4.	Технико-тактическая подготовка	4	44	4	44	4	69
5.	Игровая подготовка	-	4	-	4	-	8
6.	Соревнования	-	3	-	3	-	6
7.	Контрольно-переводные испытания	-	2	-	2	-	4
	ИТОГО часов	32	144	32	144	34	230
		176		176		264	

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность обучения по Программе на спортивно-оздоровительном этапе определяется в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке и оценивается по системе «зачет»/«незачет».

Нормативы по общей физической подготовке представлены в таблицах 3. Все результаты сдачи нормативов тренер-преподаватель заносит в таблицу и по итоговым результатам оценивает будет ли переведен обучающийся на следующий год или нет.

Таблица 3

Нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз		
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Выносливость	Бег 400 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
		Плавание 25 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
		Плавание 50 метров			Без учета времени
2.	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 10 раз (юноши) Не менее 5 раз (девушки)	Не менее 10 раз (юноши) Не менее 5 раз (девушки)	Не менее 12 раз (юноши) Не менее 8 раз (девушки)
3.	Сила	Подтягивания на перекладине (для юношей)	Не менее 2 раз	Не менее 2 раз	Не менее 3 раз
		Подъем туловища, лежа на спине (для девушек)	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз
		Приседания за 15 сек.	Не менее 8 раз (юноши) Не менее 6 раз (девушки)	Не менее 10 раз (юноши) Не менее 8 раз (девушки)	Не менее 12 раз (юноши) Не менее 10 раз (девушки)
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 100см	Не менее 120см	Не менее 150 см

7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение по Программе направлено на организацию досуга детей и подростков, развитие способностей в достижении спортивных целей.

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, спортивно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Дети, начинающие обучение по Программе, познают основы техники парусного спорта. Продолжая заниматься, они оттачивают приемы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие дает рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически физические и технические нормативы, обучающиеся видят свой рост в обучении парусным спортом. Участие в соревнованиях придает уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Итоговый контроль (промежуточная аттестация между годами обучения) проводится в августе-сентябре в виде сдачи нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Программа реализуется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, технической и тактической.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических и спортивных. Общепедагогические** или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод целостно-приближенного моделирования стандартных ситуаций в

боксе в условиях тренировки. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся, при условии соблюдения требований индивидуально-дифференцированного подхода (учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого обучающегося). В процессе обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого обучающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку. Также осуществляется работа по технико-тактической подготовке. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм обучающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части тренировки. Для содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида спорта парусный спорт. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние.

8. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов и др.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки, плакаты и др.);
- дидактические пособия (раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.).

Для реализации Программы по парусному спорту необходимо:

1. Спортивная площадка (зал)
2. Раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.
3. Спортивный инвентарь (мячи резиновые, мячи набивные, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, гантели)
4. Трос спасательный
5. Лодка спасательная резиновая
6. Спасательный жилет
7. Лодка парусная
8. Спортивная форма для обучающихся (велосипедные трусы, комбинезон летний, комбинезон утепленный, костюм спортивный, перчатки).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р.
6. Деянов А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист».- М.: ВФПС, 2013. – 104с.
7. Парусный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 72с.
8. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с.
9. Всероссийская Федерация парусного спорта. Международные правила парусных гонок.
10. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности на занятиях по парусному спорту

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Тренер-преподаватель несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся и при подготовке и проведении тренировочного занятия на воде **ОБЯЗАН**:

1. Начинать занятие с обязательного инструктажа обучающихся по технике безопасности при проведении занятия на воде.

2. Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятия, парусного снаряжения, экипировки и убедиться в их технической исправности и безопасности.

3. По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечить страховку.

4. Обучать спортсменов теоретическим знаниям и практическим навыкам по управлению яхтой, следить за соблюдением мер безопасности, придерживаясь при этом принципов доступности и последовательности обучения.

5. Не допускать проведения занятий на воде после захода солнца, при сильном ветре, пониженной температуре и сильных осадках. Следить за изменением погодных условий во время тренировки на воде и прекращать тренировку в случае их ухудшения. Решение о невозможности проведения тренировочных занятий на воде в связи с метеорологическими условиями выносятся лицами, ответственными за безопасность обучающихся.

6. Перед выходом на воду проверить правильность экипировки спортсменов, техническую исправность и готовность к эксплуатации парусного оборудования.

7. При появлении у обучающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

9. В случае опрокидывания яхты немедленно проверить отсутствие опасности для жизни и здоровья обучающегося, а в случае такой опасности, незамедлительно вытащить его из воды и доставить на берег для осмотра врачом.

10. В случае, если спортсмен во время занятия получил травму, немедленно оказать ему первую доврачебную медицинскую помощь и доставить пострадавшего в лечебное учреждение, незамедлительно сообщить о несчастном случае руководителю спортивного учреждения (дежурному администратору) и родственникам пострадавшего.

11. Следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

12. После окончания занятий тщательно осмотреть парусное снаряжение, экипировку и убедиться в отсутствии повреждений и нарушения целостности оборудования и принять меры к устранению обнаруженных технических неисправностей.

Обучающиеся во время проведения занятия на воде **ОБЯЗАНЫ**:

1. Перед выходом на воду надеть экипировку, спасательный жилет, головной убор в соответствии с указаниями тренера-преподавателя и погодными условиями.

2. До выхода на воду надёжно прикрепить мачту к корпусу яхты.

3. Выходить на воду при наличии носового конца и черпака, закрепленных на борту яхты.

4.Перед выходом на воду подготовить и закрепить воздушные баки в ремнях к корпусу яхты.

5.Во время поворотов и других маневров на яхте всегда следить за гиком и пригибаться при смене галса. Соблюдать правила расхождения, избегать столкновения яхт!

6.Бережно относиться к яхтенному оборудованию, содержать его в чистоте и порядке.

7.Избегать защемления рук и других частей тела между бортами, при постановке мачты, при опускании швертбота, при установке пера, при работе со шкотами.

8.Во время занятия неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя.

9.При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и немедленно поставить в известность об этом тренера-преподавателя.

10.Соблюдать чистоту морской акватории и на борту яхты, не выбрасывать мусор за борт.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- выходить на воду без сопровождения тренера-преподавателя;
- выходить на воду без соответствующей теоретической подготовки на берегу;
- выходить на воду без соответствующей экипировки, спасательного жилета;
- выходить на воду до проверки тренером-преподавателем экипировки обучающегося, технической исправности и полной готовности парусного оборудования к эксплуатации;
- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- купаться с яхты и на территории яхт-клуба;
- загрязнять территорию и акваторию яхт-клуба;
- отплывать от яхты в случае её опрокидывания.

Таблица выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке по парусному спорту

Наименование учреждения _____
 группа _____

№	Ф.И.О	Дата рождения	Бег	Плавание	Плавание	Стигание и	Подтягивания	Приседания	Прыжок	Подъем	Зачет/не зачет
			400 метров Без у/в	25 метров Без у/в	50 метров (для СОГ-3) Без у/в	разгибание рук в упоре лежа (ю 10-12раз) (д 5-8 раз)	на перекладине (юноши) (2-3 раза)	за 15 сек. (ю 8-12 раз) (д 6-10 раз)	в длину с места (100-150см)	туловища, лежа на спине (девушки) (4-6 раз)	

Тренер-преподаватель по парусному спорту