

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
муниципального образования «Город Архангельск»
«Детско-юношеская спортивная школа «Парусный центр «Норд»
имени Ю.С. Анисимова

Принята на педагогическом
совете МБУ ДО ДЮСШ
«Парусный центр «Норд»
им. Ю.С. Анисимова
Протокол № 2
от «29» августа 2017 г.



Утверждено
Директор МБУ ДО ДЮСШ
«Парусный центр «Норд» им.
Ю.С. Анисимова
А.Г. Осколков
«30» августа 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по парусному спорту
для учащихся 9-17 лет**

Возраст детей с 9 до 17 лет
Срок реализации 1 год

Программу разработали:
Зам. директора МБУ ДО ДЮСШ
«Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова
Телюкина Т.В.
Тренер-преподаватель по парусному спорту
Куршанова М.В.,
Год разработки программы - 2017

г. Архангельск
2017

1. Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования «Город Архангельск» «Детско-юношеская спортивная школа «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова является учреждением дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, работающим в области обучения парусному спорту детей и подростков. Программа разработана на основе «Дополнительной общеразвивающей программы по парусному спорту, утверждённой МБОУ ДОД ДЮСШ «Парусный центр им. Ю.С. Анисимова» в 2014 году и составленной с учётом местных климатических условий, традиций Севера, направленной на формирование гармонично развитой личности, ориентированной на достижение определенных спортивных результатов, в зависимости от способностей учащихся, посредством привлечения их к занятиям физической культурой и парусным спортом.

Цель программы: Способствовать формированию всесторонне развитой личности ориентированной на занятия физической культурой посредством занятий парусным спортом.

Задачами программы МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «НОРД» им. Ю.С. Анисимова: являются:

1. Создание и обеспечение необходимых условий для личного развития.
2. Охрана и укрепление здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и асоциального поведения, подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе.
4. Приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям.
5. Выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся.
6. Популяризация и развитие в городе Архангельске парусного спорта.

Процесс подготовки яхтсменов направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивных результатов, приобретения специальных знаний и навыков по их практическому применению.

Планирование и проведение тренировочного процесса осуществляются на основе определенных принципов:

Принцип воспитывающего обучения – представляет собой взаимосвязь основных видов подготовки (теоретическая, физическая, специальная, психологическая) в единый процесс.

Принцип доступности. На каждом из этапов подготовки требования должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена, его возможностям.

Принцип доступности находит свое выражение в известных методических правилах: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Принцип постепенности и нарастания. Этот принцип предусматривает постепенное повышение уровня теоретических и практических знаний во всех направлениях программы, а также в процессе тренировок увеличение нагрузок за счет изменения объема тренировочной работы, повышения ее интенсивности, постепенного усложнения задач и условий их выполнения. Тренировочная нагрузка должна постоянно нарастать

Принцип индивидуализации. Воздействие на организм и психику спортсмена только тогда дают положительный результат и обеспечивают быстрый рост физических и психологических качеств, когда осуществляются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, текущего состояния его тренированности, особенностей его мотивационной сферы. Для достижения равного уровня результатов разным спортсменам необходимы различные объемы и интенсивность тренировки, индивидуальное планирование циклов подготовки.

Принцип цикличности. Периодизация тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объему нагрузок существенная черта современного тренировочного процесса.

Принцип наглядности. Имеет большое значение в обучении технике управления яхтой, в ее оборудовании и техническом усовершенствовании. Важен для более прочного усвоения учебного материала на теоретических занятиях.

Принцип преемственности – знания, полученные на теоретических занятиях, подкрепляются на практических занятиях и в других организационных формах (во время походов, экскурсий, на соревнованиях и т. п.)

Принцип рационального чередования нагрузок и отдыха. Тренировочный процесс только тогда дает положительные результаты, когда тренер планирует не только нагрузки, но и постоянно контролирует состояние спортсмена, уделяет равное внимание восстановлению его организма и психики.

Принцип результативности – обучение по программе сопровождается постоянным контролем результативности обучения, возможностью корректировки поставленных целей с учетом индивидуальности учащегося.

Учебный материал программы состоит из теоретических занятий, практических занятий ОФП и специальной подготовки. Все разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитого человека.

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

Основные формы теоретических занятий;

- лекции;
- семинарские занятия с участием занимающихся в обсуждении темы занятия;
- групповые и индивидуальные инструктажи на серию или отдельную гонку, включая изучение гоночной инструкции, особенностей дистанции, акватории гонок, изучение противника; разборы гонок и тренировок; - игровые (настольные и компьютерные игры, игровые протесты);
- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем; - самостоятельные занятия;
- сдача экзаменов на звание «Юный рулевой» и «Рулевого третьего класса»;
- просмотр видеоматериалов.

В ходе практических занятий учащиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности. Практические занятия разделяются на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную подготовку (СП) – спортивные тренировки на воде, практические занятия по работе с материальной частью.

Основные формы практических занятий;

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- работа с материальной частью;
- демонстрация выполненных действий;
- прохождений практики на воде;
- участие в походах на крейсерских яхтах.

Значительное внимание уделяется специальным видам подготовки, непосредственно связанным с практической деятельностью яхтсмена на воде, а также взаимосвязи этих видов подготовки. В летний период обучение управлению крейсерской яхты, уход за материальной частью, работа в экипаже. В зимний период обучение по управлению зимним виндсерфингом, подготовка лыж, работа с матчастью. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 9 до 17 лет. Количество учащихся в группе не более 20 человек. Продолжительность одного учебного часа 45 мин. Учебный план занятий рассчитан на 42 недели в количестве 252 часа. Учебный материал распределён с учётом специфики парусного спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Ожидаемые результаты:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим

занятиям парусным спортом;

- укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;

- воспитание морально-этических, волевых качеств, патриотизма, дружбы, чувства преданности своему коллективу, команде, Родине;

- привитие основ морской культуры в духе традиций российского флота;

- развитие трудовых навыков, простейших приемов по ремонту лодок и уходу за ними;

- умение вязать морские узлы;

- подготовка всесторонне развитых яхтсменов, способных самостоятельно управлять яхтой в течение трех часов при ветре до трех баллов, освоение навыков управления парусным судном на швертботах, освоение навыков управления «зимним виндсерфингом»;

- освоение и совершенствование основных приемов управления парусным судном в различных условиях;

- подготовка судей по парусному спорту;

- подготовка к сдаче норм ГТО;

- умение оказать помощь терпящим бедствие на воде.

В августе сдаются зачеты, экзамены, проводятся контрольные нормативы. Учащиеся принимают участие во внутришкольных, городских, областных соревнованиях в качестве судей.

2. Учебный план занятий

№	Содержание занятий	Количество занятий
	Теоретические занятия	75
1	Техника безопасности, инструктажи.	3
2	История парусного спорта	4
3	Метеорология. Судовождение.	13
4	Такелажное дело.	16
5	Правила парусных соревнований.	8
6	МППСС, ВВП, лоция	9
7	Оказание первой (доврачебной) помощи	2
8	Инструкторские и судейские навыки. Экзамены, зачеты, нормативы	20
	Практические занятия	177
	Общая физическая подготовка	85
9	Развитие силы	26
10	Развитие выносливости	26
11	Развитие координации	16
12	Развитие быстроты	13
13	Развитие гибкости	4
	Специальная подготовка	92
14	Техника управления яхтой	54
15	Настройка яхты на ход.	20
16	Работа с материальной частью.	18
	Всего:	252

3. Годовой график распределения учебных часов.

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретические занятия:													75
Техника безопасности, инструктажи.	1			1					1				3
История парусного спорта		4											4
Метеорология. Судовождение.			8			5							13
Такелажное дело.				6	4		4		2				16
Правила парусных соревнований				4		2		2					8
МППСС, ВВП, лоция		3			3		3						9
Оказание первой (доврачебной) помощи								2					2
Инструкторские и судейские навыки. Экзамены, зачеты, нормативы									6	4	4	6	20
Практические занятия:												177	
Общая физическая подготовка												85	
Развитие силы		2	6	4	3	2	3	2	4				26
Развитие выносливости		2	6	4		2	3	3	2	2	2		26
Развитие координации		2			3		2	2	2	3	2		16
Развитие быстроты		2		1		2	2	3		2	1		13
Развитие гибкости		2				1			1				4
Специальная подготовка												92	
Техника управления яхтой	6			2	4	4			4	9	12	13	54
Настройка яхты на ход.					1	2	3			2	5	7	20
Работа с материальной частью.	1	7		2		2	2			2	2		18
Итого:	8	24	20	24	18	22	22	14	22	24	28	26	252

4. Содержание программы

Теоретические занятия

Техника безопасности (гигиена ЗОЖ)

Влияние занятий физическими упражнениями на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под действием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья. Общий режим дня. Нагрузка и отдых. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребление спиртных напитков, половые инфекции, наркотики.

Понятие «гигиена». Гигиена по физической подготовке. Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями. Требования к помещениям (освещенность, влажность, температура); требования к форме обучающихся (одежда, обувь); гигиенические требования к снарядам и оборудованию.

Естественная природная среда; эпидемиология почвы, воды, воздуха. Очистка воды в полевых условиях. Отравления. Первая помощь при отравлениях. Гигиена на яхте.

Требования к специальной форме: обуви и одежды яхтсмена. Требования к спасательным приборам. Режим труда и отдыха, особенности питания на переходе, личная гигиена. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность. Механизмы, регулирующие температуру тела. Акклиматизация к выполнению физических упражнений в условиях повышенной (пониженной) температуры окружающей среды.

История парусного спорта Физическая культура и спорт – составная часть социальной жизни общества, важное средство воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности. Прикладное значение парусного спорта в истории и современности. Организация международного парусного спорта – Международная федерация ИСАФ (цели и функции). Областная и городская федерации парусного спорта в городе Архангельске (цели и функции), организация всероссийского календаря спортивных мероприятий: виды парусного спорта (гонки флота, матчевые, командные гонки, гонки океанских яхт, соревнования радиоуправляемых яхт, зимний виндсерфинг и кайтинг), олимпийские регаты, чемпионат мира ИСАФ и чемпионаты ассоциации детских и юношеских классов. Парусный спорт в городе Архангельске. Детско-юношеская спортивная школа «Парусный центр «Норд», спортобщества – вехи истории. Достижения, перспективы. Система подготовки яхтсменов-разрядников; действующая Единая всероссийская классификация, ее особенности.

Требования к присвоению спортивных званий; система классификации яхтсменов – подготовка и присвоение званий яхтенных рулевых.

Метеорология. Общее понятие предмета метеорологии. Метеорологические элементы. Атмосфера. Температура и давление атмосферы. Ветер и причины его образования. Местные ветры и бризы. Циклоны и антициклоны, их возникновение. Метеорологические приборы: барометр, барограф, анемометр. Метеорологические приборы яхтенного исполнения и пользование ими. Суточный ход барометра. Наблюдение погоды. Визуальное предсказание погоды. Морские приметы.

Судовождение. Навигация (Судовождение). Общее понятие предмета навигации (судовождения). Понятие: курс, румб, пеленг, курсовой угол. Видимый горизонт. Деление видимого горизонта на градусы, румбы. Величина румба в градусах. Общее понятие о магнитных компасах, принцип их действия. Шлюпочный компас и его устройство. Определение направления ветра по компасу, определение направления судна по компасу. Практика использования компаса на спортивных парусных судах.

Такелажное дело Тросы: растительные (манильские, пеньковые, сизальские), бумажные, стальные, синтетические. Уход за ними. Их сравнительные качества. Измерение. Такелажный инструмент: свайка, нож, мушкель, парусная игла, гардаман. Умение им пользоваться. Узлы, их назначение: прямой, рифовый, выбленочный, штык, буксирный, стопорный, удавка, восьмерка, шкотовый, брамшкотовый, беседочный, двойной беседочный. Такелажные работы: сплесень, огон и репка на трехрядном растительном тросе. Наложение марки: простой и прошивной.

Правила парусных соревнований. Виды парусных гонок, характер соревнований, участники соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Сигнализация. Флажные знаки. Сигналы дистанции. Изменение дистанции» Стартовые сигналы. Сигналы на финише. Другие

сигналы. Отмена, откладывание или прекращение гонки и сокращение дистанции. Стартовая и финишная линия. Отзыв. Знаки. Финиш. Ограничение маневров яхты, имеющей право дороги. Оклик. Основное правило расхождения, применяемое на противоположные галсах. Основные правила, применяемые при расхождении на одинаковых галсах. Право приводиться после старта. Обязанности рулевого и команды по управлению яхтой.

Оказание первой (доврачебной помощи)

1. Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему.
2. Признаки для определения состояния здоровья пострадавшего.
3. Комплекс реанимационных мероприятий (искусственное дыхание, наружный массаж сердца)
4. Первая доврачебная помощь при различных видах повреждения организма человека
 - 4.1. Ранение.
 - 4.2. Кровотечение (внутреннее, наружное).
 - 4.3. Поражение электрическим током.
 - 4.4. Переломы, вывихи, ушибы, растяжение связок.
 - 4.5. При ожогах.
 - 4.6. При тепловом и солнечном ударе.
 - 4.7. При пищевых отравлениях.
 - 4.8. При обморожениях.
 - 4.9. При попадании инородных тел в органы и ткани.
 - 4.10. При утоплении человека.
 - 4.11. При укусах.

МППСС, ВВП, Лоция Общая лоция морей, рек. Местная лоция. Навигационные опасности. Система ограждения их. Латеральная, кардинальная и осевая системы. Средства навигационного ограждения - береговые и плавучие, освещаемые и неосвещаемые. Изучение лоции моря одного из мест всероссийских соревнований.

Сигнализация и средства связи. Международный свод сигналов. Применение международного свода сигналов для судейской практики на парусных соревнованиях. Основные судейские флажные сигналы: откладывание гонок, сигнал протеста, следовать за мной, прекращение гонок, подготовительный сигнал, сокращение дистанции, общего отзыва. Особые случаи при плавании на яхте. Случаи аварий и их устранение. Посадка и снятие с мели. Оказание помощи терпящему бедствие судну.

Человек за бортом и его спасение. Случай падения на курсе фордевинд и подход с поворотом оверштаг. Местоположение спасательных приборов на яхте. Буксировка. Опрокидывание швертбота (оверкиль). Подъем опрокинувшегося швертбота. Правила безопасности плавания на яхтах МППСС – международные правила предупреждения столкновения судов в море. "Правила предупреждения столкновения судов в море" - для спортивных организаций, расположенных на морских побережьях. ВВП: "Правила плавания по внутренним водным путям" - для спортивных организаций, расположенных на реках и озерах. Расхождение парусных судов. Расхождение парусных судов с катерами, паротеплоходами, теплоходами на подводных крыльях. Ходовые и стояночные огни яхт, судов с механическими двигателями, судов буксирующих и буксируемых. Огни на малых судах. Сигналы, даваемые судами с механическими двигателями. Спасательные приборы. Методы и сроки проверки спасательных приборов на годность применения. Пользование спасательными приборами. Меры безопасности при работе на яхте и швертботе. Инструкция по обеспечению безопасности плавания на яхтах. Инструкторские и судейские навыки Постепенное овладение знаниями и навыками проведения занятий с отдельными группами яхтсменов в качестве помощника тренера-преподавателя, а также и самостоятельных занятий с группами новичков. Постепенное овладение судейскими навыками

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Развитие силы Упражнения с отягощениями (гантели 1-3 кг, мешки с песком кг, набивные мячи 2-4 кг). Упражнения со штангой - жим, жим с одновременным поворотом туловища, из-за головы (опустив возможно глубже, до лопаток); толчок; штанга в опущенных руках - рывок с активным движением туловища "волной", поднимать штангу к груди, сгибая руки в локтях; наклоны, приседания, вращение туловища; подпрыгивание со штангой на плечах; жим сидя, лежа на скамейке; лежа на скамейке переносить штангу прямыми руками из-за головы на бедро. Имитация откренивания на гимнастической скамейке или специальном стенде с отягощением; упражнения с имитаторами гикошкотов.

Развитие выносливости Длительный равномерный бег на местности (кроссы) от 1 до 5 км (для старшей группы); ходьба в чередовании с бегом на местности; бег на лыжах; длительный бег на коньках; плавание; езда на велосипеде по шоссе; длительная равномерная и переменная гребля до 15-20 км (для юношей старших возрастных групп и взрослых).

Развитие координации Бег, эстафеты с преодолением препятствий, упражнения с предметами, жонглирование, упражнения на координацию движений, в лазании и балансировании, парные упражнения в единоборстве, акробатические упражнения, различные игры (в усложненных условиях), упражнения сидя, стоя на колене, сидя на качающейся основе, упражнения в овладении лодкой, водный слалом (на байдарках и каноэ). Имитация откренивания и работы со шкотами в быстром темпе (с грузом и без груза).

Развитие быстроты. Основные формы проявления быстроты человека – время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта. Выделяют также еще одну форму проявления быстроты («скоростных качеств») – быстрое начало движения (то, что в спортивной практике называют «резкостью»). Практически наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов (бег, плавание и др.), а не элементарные формы проявления быстроты, хотя скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека. Для развития частоты движений можно использовать бег на месте с максимальной, естественно, частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола.

Развитие гибкости. Метод многократного растягивания. Основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8 - 12 повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений. Метод статического растягивания. Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 - 15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером.

Специальная подготовка

Техника управления яхтой

Общие понятия о: направлениях и силе ветра, курсах яхты по странам света и относительно ветра, бейдевинд, галфинд, бакштаг, фордевинд, левентик. Левый и правый галсы. Термины: привестись и увалиться, наветренный и подветренный борт на лавировке и на курсах фордевинд, "ветер заходит", "ветер отходит". Основные понятия о работе паруса. Дрейф и сила тяги на различных курсах, их правильное положение. Понятие о вымпельном ветре. Повороты оверштаг и фордевинд. Лавировка, лавировочный бакштаг. Термины: руль на ветер (под ветер), привестись, увалиться, прямо руля, так держать, одерживай, право(лево) руля, право(лево) на борт (до 45о). Команды при выполнении поворотов. Подготовка яхты к выходу в плавание. Получение разрешения (регистрации в вахтенном журнале). Постановка парусов). Отход от бона. Подход к бону. Уборка парусов. Постановка яхты на место. Постановка на якорь. Съемка с якоря. Курс бейдевинд Посадка экипажа на курсе бейдевинд, определение основного места нахождения экипажа, работа рулем на курсе (стараться придать правильную позу откренивания матросу, работающему на трапеции). Работа парусом на курсе (основная цель - не перебирать шкоты). Работа рулем на повороте оверштаг с бейдевинда на бейдевинд (основное внимание обращать на

траекторию поворота, экипажу своевременно переходить на противоположный борт). Работа парусом на повороте оверштаг с бейдевинда на бейдевинд (стараться не перебирать паруса после поворота до полного разгона яхты). Одновременная работа рулем и парусом на курсе бейдевинд (добиваться сужения сектора поиска оптимального угла ветра парусом и рулем). Одновременная работа рулем и парусом при начале поворота оверштаг от бейдевинда до левентика с переходом на другой галс (основное внимание обращается на плавность начала поворота и работу парусов, улучшающих вращение судна, начало перемещения экипажа). Одновременная работа рулем и парусом после перехода линии ветра (левентика) до разгона на новом галсе (добиваться плавного округления траектории поворота на новом галсе, без рысканий на курсе, экипажу перемещаться в соответствии с траекторией поворота). Одновременная работа рулем и парусом на повороте оверштаг с бейдевинда на бейдевинд (обращать основное внимание на своевременное перемещение экипажа на противоположный борт, стандартизацию движений экипажа, траекторию поворота, сокращение времени обветривания парусов и быстрое нахождение курса на новом галсе). Курс бакштаг Работа рулем и парусом при уваливании с бейдевинда до бакштага (основное внимание обращать на плавность, своевременное потравливание шкотов и определение места экипажа), работа рулем (на швертботах – швертом) для разгона до глиссирования (стараться сокращать момент зарывания носовой части судна в волны и удлинять максимальный разгон, когда судно сходит с волны). Работа рулем, парусом, швертом на курсе бакштаг (на судах со спинакерами стараться сохранять постоянный угол и правильное положение паруса по отношению 8 к вымпельному ветру В момент разгона и замедления, удержания поперечного и продольного равновесия усилиями экипажа; устанавливать спинакер лучше начинать сразу после уваливания до полного бакштага; добиваться быстрых, безошибочных действий при выборе спинакер-фала, шверта, при расправке спинакере для наполнения ветром, установке спинакер-гика и откренивании). Работа рулем, парусом при повороте фордевинд с курса бакштаг одного галса на бакштаг другого галса (на судах со спинакером добиваться плавной траектории поворота грота с одного борта на другой, быстрой перестановки спинакер-гика на другую сторону). Для судов без спинакеров - работа парусом на повороте фордевинд с бакштага на бакштаг (добиваться такого положения, чтобы грот быстро наполнялся ветром, не было раскачивания и рыскания судна на курсе после переброски грота). Для судов со спинакером - упражнения по спуску и подъему спинакера на курсе бакштаг (повторяют 20-25 раз с интервалами 2-3 мин). Работа швертом, рулем, парусами при приведении с курса бакштаг на курс бейдевинд (добиваться плавной траектории приведения и своевременного добирания парусов). Курс фордевинд Работа рулем, парусом на курсе на швертботах, на судах со спинакером - подъем, спуск и несение спинакера (основное внимание обратить на правильное положение парусов). Работа рулем, парусами при смене галса (добиваться плавных движений и передвижения экипажа, особенно в поперечном направлении, постоянного наполнения спинакера и быстрого прекращения работ после переброски парусов). На судах без спинакеров необходимо отрабатывать приемы резкого загребания воздуха парусом и работы над противодействием раскачиванию яхты после переброски грота. Подъем и спуск спинакера без укладки перед подъемом (добиваться укладки спинакера сразу во время его спуска, сокращая резкие перемещения по судну). Работа рулем, парусами при приведении судна к ветру от фордевинда до бейдевинда одного галса (добиваться плавной траектории приведения, своевременного добирания парусов и занятия экипажем места для лавировки). Работа рулем, парусами при приведении к ветру от фордевинда одного галса до бейдевинда другого (добиваться плавной и равномерной траектории поворота и своевременного выбора шкотов). Курс галфвинд Работа рулем, парусами, дифферентовка, откренивание на курсе (добиваться максимального хода и своевременной реакции на изменение крена). Работа рулем, парусами (на швертботе – швертом) во время уваливания с галфвинда до бакштага, фордевинда без смены галса (добиваться упругого потравливания парусов и стараться по возможности сохранить ход). Аналогичное упражнение со сменой галса (добиваться плавной траектории поворота фордевинд после переброски парусов, своевременного их выбора на новом галсе в сочетании с противодействием раскачиванию).

Зимний виндсёрфинг - вид спорта с использованием паруса и специального снаряжения, обычно в виде коньковой платформы небольшого размера (1,2—2,0 м) или лыжи с

небольшой платформой. Для свободного катания применяются разнообразнейшие конструкции на основе двух, трех и более лыж, сноуборда, коньков, полозьев и т.п. Характерной чертой, однако, является не снаряд скольжения, а парус, унаследованный от водного виндсерфинга: на мачте размером от 2 до 5 метров, с двойной поперечиной-гиком, соединенный со снарядом скольжения посредством гибкого шарнира. Управление осуществляется, аналогично водному виндсерфингу, наклоном паруса и рулением ногами (при достаточной для этого скорости).

Зимним виндсерфингом занимаются на ровном чистом льду (айсборд), на любом льду и на плотном снегу (парусные лыжи разных видов), на рыхлом снегу (сноуфер и многолыжные конструкции). Подобно летнему виндсерфингу, возможно катание «по волнам» - по снежным буграм и невысоким горам.

Настройка яхты на ход.

Настройка экипажа на ход. Достижение максимального хода на курсе бейдевинд и бакштаг изменением наклона мачты в продольном направлении, швертом, удержанием равновесия в продольном и поперечном направлении. Допустима кратковременная пересадка рулевых для настройки судов, чтобы выработать одинаковые ощущения давления руля, натяжения шкотов и хода и т.п. 9 Достижение хода на курсах бейдевинд и фордевинд изменением курса места расположения пуза при регулировании натяжения шкаторин. Особое внимание надо обращать на быстроту изменения наклона мачты вперед и назад, положение грота на фордевинде, а также на изменение места расположения экипажа. Курс галфвинд. Достижение хода на курсе галфвинд изменением центровки яхты, положения и степени наклона мачты, постепенным выбором шверта, удержанием равновесия расположением экипажа, изменением формы пуза парусов. На курсе бейдевинд и фордевинд на лавировке - изменением прогиба мачты в сочетании с натяжением шкаторин; на фордевинде - наклоном мачты, расположением экипажа; на швертботах - креном в наветренную сторону. Наблюдение за поведением парусов по колдунчикам, которыми обклеивают грот, рангоут и спинакер. Наблюдение на курсе бейдевинд на обоих галсах, а также на бакштаге и фордевинде при различном положении парусов. Наблюдение за работой парусов по колдунчикам на различном парусе при изменении прогиба рангоута и регулировки формы парусов натяжением шкаторин.

Работа с материальной частью

Эксплуатация яхты. Техника безопасности при работе в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шкурение, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты. Повседневный уход за корпусом, косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка. Уход за парусами: правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению. Оборудование рабочих мест на яхте.

Выбор и на несение парафинов; очистка лыж; уход за лыжами; влияние угла закантовки лыж на скорость; установка шарнира на площадке:

5. Контрольные нормативы

- оказать помощь терпящим бедствие на воде;
- проплыть 25 метров в жилете без учёта времени;
- сдача нормативов на основе норм ГТО в соответствии с возрастной группой;
- подход и отход от бона.

6. Методическое обеспечение программы

Техника безопасности.

1. До начала занятий на воде все занимающиеся должны под расписку ознакомиться с инструкцией по безопасности, оформлением регистрации выхода на воду, местной лодией.

2. К занятиям на воде допускаются учащиеся, умеющие плавать, не имеющие противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья при наличии соответствующей отметки ГУЗ «Областного центра лечебной физкультуре и спортивной медицине».

3. Каждый занимающийся, выходящий на воду, обязан надеть исправный спасательный жилет.

4. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным расписанием занятий в присутствии тренера-преподавателя, ответственного за данную группу.

Во время тренировки на воде тренер-преподаватель должен находиться на исправном катере, обеспечивающем наблюдение и безопасность. Во время занятий на берегу, тренер-преподаватель обязан непрерывно присутствовать от начала до конца занятия.

Особое внимание вопросам техники безопасности должно быть уделено жесткое соблюдение технике безопасности необходимо при проведении субботников, авральных работ, спуске и подъеме яхт.

1. Спасательный катер должен управляться лицом, имеющим соответствующие права на управление катером данного типа. Кроме того, катер должен быть обеспечен комплектом необходимых спасательных принадлежностей: спасательными приборами сверх численности экипажа, бросательным концом, отпорным крюком, медицинской аптечкой.

2. Тренировочные занятия разрешается проводить только при исправной материальной части, о чем должен быть составлен специальный акт.

3. Тренер-преподаватель обязан лично удостовериться в правильном заполнении всех граф в журнале регистрации выхода и прихода яхт. По окончании занятий на воде тренер-преподаватель обязан убедиться в приходе всех его учеников на базу.

4. В аварийных случаях каждая яхта, находящаяся ближе остальных к аварийной яхте, должна предложить ей свою помощь до прихода катера с тренером-преподавателем или другого спасательного судна. Экипаж аварийной яхты ни в коем случае не должен покидать свою яхту за исключением того, когда яхта тонет или спасатель берет на борт экипаж аварийной яхты. При оказании помощи старшим является рулевой спасающего судна, его указания выполняются беспрекословно.

5. Лица, нарушающие настоящую инструкцию, должны наказываться, а при повторном нарушении отчисляться из группы до исправления или исключаться из числа обучающихся ДЮСШ на всегда.

7. Список используемой литературы:

Баландин Ю.А.	Тактика парусных гонок: Методическое пособие.	Краснодар	1986
Бонд Б.	Справочник яхтсмена. «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул. СанПиН 2.4.4.2599-10».	Ленинград	1989 2010
Земцова И.И.	«Спортивная физиология». Учебное пособие для ВУЗов.	Олимпийская литература	2010
Колмогоров С.В.	Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта.	Архангельск: Поморский университет	2008
Ларин Ю.А.	Спортивная подготовка яхтсмена: Учебное пособие.	Москва	1999
Леонтьев Е.П.	«Школа яхтенного рулевого».	Москва: ФиС	1987
Мархай Ч.	Теория плавания под парусами. «Паруса». Программа НОУ ДО «Парус». «Парусный спорт. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ» Федерального агентства по физической культуре.	Ярославль Москва	2002 2005
Проктор Я.	Плавание под парусом.	Ленинград	1981
Торопов И.К.	Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие для 5-6 классов. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3172-14» .	М.: Просвещение	2000 2014
Чумаков А.А.	Школа парусного спорта.	М.: ФиС	1981

7.1. Перечень Интернет-ресурсов:

- <http://rusyf.ru/>
- <http://www.sailing.org/>
- <http://sportwiki.to/>
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Зимний_виндсёрфинг

Содержание программы

1	Пояснительная	2
.	записка.....	4
2	Учебно-тематический план.....	5
.	Годовой график распределения учебных часов.....	6
3	Содержание программы.....	10
.	Контрольные	11
4	нормативы.....	12
.	Методическое	обеспечение
5	программы.....	
.	Список используемой литературы.....	

6

.

7

.