

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
городского округа «Город Архангельск»  
«Спортивная школа «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова»  
(МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова)

163020, Архангельская область, г. Архангельск, ул. Советская, 1. тел. (8182) 23-32-25,  
факс (8182) 23-02-59 [nordparus29@yandex.ru](mailto:nordparus29@yandex.ru)

Принята на тренерском совете  
МБУ ДО СШ  
Парусный центр Норд  
им. Ю.С. Анисимова  
Протокол № 5  
от «30» августа 2023 г.

**Утверждено:**  
Директор МБУ ДО СШ  
Парусный центр Норд  
им. Ю.С. Анисимова  
А.Г. Осколков  
«30» августа 2023г.

Принята на педагогическом совете  
МБОУ СШ № 50  
Протокол № 1  
от «30» августа 20 23 г.

**Утверждено:**  
Директор МБОУ СШ № 50  
Т.В. Дудина  
«30» августа 20 23 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа с  
элементами парусного спорта  
«Морская юность Поморья»  
(физкультурно-спортивной направленности)**

Возраст занимающихся: с 10 до 17 лет  
Срок реализации программы: 24 месяца

**Составитель:**

Троян Маргарита Петровна,  
тренер-преподаватель МБУ ДО  
СШ Парусный центр Норд им  
Ю.С. Анисимова

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами парусного спорта «Морская юность Поморья» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 10-17 лет разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации",

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р),

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629),

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

- Положение о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 г. № 607

- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москвы),

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова».

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Программа направлена на:

- прохождение курса теории и практики по освоению элементов парусного спорта;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям парусным спортом, осознанную заинтересованность в дальнейшем развитии в этом виде спорта;
- развитие физических качеств, технических и тактических навыков.

### **Актуальность программы.**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова, работающее в области обучения парусному спорту детей и подростков, Программа направлена на формирование всесторонне развитой личности, ориентированной на достижение спортивных результатов сообразно способностям занимающихся, посредством привлечения их к занятиям парусным спортом, и профориентацию несовершеннолетних граждан.

Программа способствует воспитанию юных поморов, разделяющих и принимающих традиции, ценности «полярного духа» и Русского Севера, свободомыслящих, крепких духом, неустрашимых людей, способных сохранять свои личностные качества в любых жизненных ситуациях. Образовательный процесс строится на следующих принципах: принцип обучения:

- воспитывающее обучение;
- целостность восприятия детьми физической культуры;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;

- добровольность и доступность;
- связь обучения с практикой;
- систематичность и последовательность;
- преемственность

принципы воспитания:

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- гуманизм - уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опора на положительное в личности;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей

### **Возможность использования программы в других образовательных системах.**

Программа реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова и может быть реализована в других образовательных учреждениях.

**Цель Программы:** укреплять и развивать физические качества, создать условия для самореализации личности, проходящей спортивную подготовку, в процессе приобщения к парусному спорту и начальной морской подготовке.

#### **Задачи Программы**

##### **Обучающие:**

- формирование знаний о правилах безопасности на воде, у воды, в т.ч. обучение детей плаванию в бассейне
- формирование начальных знаний в области обеспечения безопасности плавания на яхте;
- обучение вязанию морских узлов;
- знакомство с устройством и управлением детской яхты «Оптимист».

##### **Развивающие:**

- развитие физических качеств, уверенности и мотивации к дальнейшему изучению вида спорта «Парусный спорт»;
- социализация и адаптация несовершеннолетних в спорте.
- формированию у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья, воспитанию полезных привычек и пропаганде физической культуры, спорта, профилактика вредных привычек и асоциального поведения, подготовка к сдаче норм ГТО.

##### **Воспитательные:**

- Воспитание уважительного отношения к товарищам, взрослым;
- Воспитание ответственности, трудолюбия, целеустремлённости, самодисциплины
- Взаимовыручка и взаимопомощь.

#### **Отличительная особенность программы:**

Среди жителей города Архангельска прослеживается тенденция заинтересовать, приобщить детей к парусному спорту как можно раньше. Это и подтолкнуло нас на создание программы для детей 10 лет, которая носит ознакомительный характер, показывает мир парусного спорта с элементами морского дела. Парусный спорт – это серьёзный физически и стратегически сложный вид спорта, который воспитывает в человеке выносливость, мужество, мотивированность и стремление к победе.

Программа направлена на адаптацию ребенка к осознанному выбору парусного спорта, как способа самовыражения и самостоятельности. Но безусловно, эта программа поможет им в дальнейшем преодолевать трудности в борьбе за отличный спортивный результат.

Основной упор делается на физическое развитие занимающихся, на ознакомление с терминологией парусного спорта, морского дела, выявление детей, которым интересен парусный спорт и формирование у них мотивации к более глубокому обучению данным видом спорта

Программа строится на основе следующих принципов:

Принцип воспитывающего обучения – представляет собой взаимосвязь теоретической и практической подготовки в единый блок.

Принцип доступности – требования программы должны быть в соответствии с уровнем подготовленности обучающегося. Принцип доступности выражается в известных методических правилах: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Принцип наглядности – имеет первостепенное значение в обучении по управлению яхтой, в ее оборудовании и технической подготовки.

Принцип систематичности – включает в себя оптимальное сочетание и последовательность заданий по различным темам данной программы.

### **Характеристика обучающихся по программе.**

В возрасте 10 лет нервная система развивается очень быстро, у детей отмечается высокий уровень активности, настроение подвержено колебаниям. Опорный аппарат и мускулатура ещё не окрепли, при этом дети проявляют высокий уровень физической активности, поэтому на занятиях предпочтение отдается подвижным играм, важно менять виды деятельности, мероприятия не должны быть продолжительными. Значимая награда – похвала. При неудаче в деле могут резко потерять интерес к продолжению этого вида деятельности. Поэтому важно тонко подойти к самому сложному, не торопясь придать уверенность им, в своих силах.

По программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 10 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и желающих заниматься парусным спортом. Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 25 детей. Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 24 месяца обучения.

Учебный план занятий рассчитан на 43 недели в количестве 230 часов на 1 году обучения и на 43 недели в количестве 258 часов на 2 году обучения. Учебный материал распределён с учётом специфики парусного спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Зачисление детей производится в начале учебного года с 1 сентября.

Зачисление поступающих в МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова на обучение по программе оформляется распорядительным актом организации на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии.

### **Формы и режим занятий по программе**

Занятия проводятся с сентября 2023 года по 31 декабря 2023 года 2 раза в неделю, продолжительностью - 2 академических часа, с 01 января 2024 по 31 августа 2025 года – 3 раза в неделю.

Занятия носят практический и теоретический характер.

Структура занятий:

1 этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятиях, организацией рабочего места, техникой безопасности при работе с инструментами, оборудованием, веревками.

2 этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности.

Получение и закрепление новых знаний.

Вязание узлов индивидуально.

3 этап. Заключительная часть.

Подведение итогов.

Особенностями осуществления тренировочной деятельности являются следующие **формы** организации тренировочного процесса:

Основные формы теоретических занятий:

- лекции;
- беседы, групповые обсуждения, конкурсы;
- использование схем, плакатов, моделей, макетов, тренажеров;
- семинарские занятия с участием занимающихся в обсуждении темы занятия;
- настольные игры;
- самостоятельные занятия;
- просмотр видеоматериалов.

В ходе практических занятий занимающиеся 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 практические занятия по парусному спорту.

Основные формы практических занятий:

- групповые тренировочные занятия;
- практические занятия по лепке, конструированию, рисованию и вязанию узлов;
- игровые;
- работа с материальной частью (устройством яхты);
- демонстрация выполняемых действий;
- прохождение практики на берегу и воде;

В летний период (июнь, июль, август) планируется занятия с яхтами и обучение управлению рядом с берегом, в гавани, уход за материальной частью. В зимний период обучение плаванию в бассейне, развитие физических навыков, освоение знаний по элементам парусного спорта, зимний виндсерфинг.

### **Ожидаемые результаты и форма их проверки:**

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным задачам.

После прохождения обучения Программы занимающиеся будут:

- знать первичную спортивную, в том числе, парусную и морскую терминологию;
- иметь представление об устройстве яхты;
- правила плавания и безопасности на берегу, на воде;
- выполнять простейшие приёмы управления яхтой на спокойной воде.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным задачам.

В результате обучения в МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова в течение полного курса по программе обучения предполагается, что занимающиеся должны

**ЗНАТЬ:**

- название частей треугольного паруса;

- название частей и основные размеры швертбота;
  - рулевое устройство швертбота;
  - швертовое устройство;
  - основные детали набора корпуса швертбота «Оптимист»;
  - название частей корпуса «Оптимиста»;
  - бегучий такелаж швертбота «Оптимист»;
  - рангоут «Оптимиста»;
  - что такое ветер и какими признаками он обладает и единицы измерения скорости ветра;
  - устройство флюгера;
  - что показывает барометр и что значит «барометр падает»;
  - приметы ухудшения погоды;
  - приметы приближения шквала и что делать, если шквал застал на реке;
  - курсы яхты относительно ветра;
  - какой борт у яхты считается наветренным, а какой подветренным;
  - в каких случаях нельзя выходить из гавани;
  - как расходятся яхты, если они идут разными галсами и их курсы пересекаются;
  - как должны расходиться наветренное и подветренное суда;
  - какая яхта должна уступить дорогу, если их курсы пересекаются;
  - звуковые сигналы судов с механической установкой;
  - дневной сигнал судна на якорю;
  - как расходятся суда с механической установкой, если их курсы пересекаются.
- ЗНАТЬ И УМЕТЬ:**
- как подготовить яхту к выходу из гавани;
  - как отойти от буя;
  - как подойти к бону, если ветер дует вдоль бона;
  - что делать, если швертбот опрокинулся;
  - что делать, если на курсе фордевинд человек упал в воду;
  - что делать, если на курсе бейдевинд человек упал в воду;
  - что значит «увалить» и «привестись», «находиться на ветре», «под ветром»;
  - вязать морские узлы и знать их назначение
  - как сделать поворот оверштаг;
  - как сделать поворот фордевинд;

**Основными критериями оценки освоения**, занимающимися Программы, являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
3. Уровень освоения теоретических знаний и умений.
4. Уровень освоения практических навыков.

### **Формы контроля и подведение итогов реализации программы**

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно локальным актам МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова.

Для групп физкультурно-спортивной направленности нормативы носят главным образом воспитательный характер, но кроме того, могут, является важнейшим критерием для зачисления занимающихся на этап начальной подготовки многолетней спортивной тренировки.

Результаты тестирования по итогам освоения программы оцениваются по принципу «зачет \ незачет». Для зачета необходимо правильно и полностью ответить на 5 вопросов из 9, предложенных в тесте.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

**КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**  
Первый год обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Теоретические занятия</b>													
Техника безопасности, инструктажи.		1			1					1			<b>3</b>
Основы морского дела		3	2		2	2	3	3	4	3	2		<b>24</b>
Основы парусного спорта					1	2	3	2	4				<b>12</b>
<b>Практические занятия</b>													
Флажный семафор						2		3					<b>5</b>
Такелажное дело					2	2							<b>4</b>
ОФП	4	8	6	6	12	8	10	8	8	8	8	6	<b>92</b>
Практические занятия по парусному спорту	4	4	8	8		8	8	8	8	12	14	6	<b>88</b>
<b>Промежуточная диагностика</b>												2	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>230</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
<b>Теоретические занятия</b>					
<i>Раздел 1. Введение</i>					
1.1.	Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях парусным спортом.	2	-	2	
1.2.	Входная диагностика	1	-	1	Опрос
<i>Раздел 2. Основы морского дела</i>					
2.1	Виды швартовок корабля. Выброска.	6	-	6	
2.2	Общевойские уставы.	10	-	10	
2.3	Устройство шлюпки ЯЛ-6. Управление шлюпкой. Команды.	4	-	4	
2.4	Понятия: боевая часть, корабельное расписание, боевые посты. Задачи боевой части.	4	-	4	
<i>Раздел 3. Основы парусного спорта</i>					
3.1	Швертбот «Оптимист». Общие характеристики. История парусного спорта.	3	-	3	
3.2	Устройство корпуса швертбота	3	-	3	

3.3	Парусное вооружение	3	-	3	
3.4	Швертовое устройство и рулевое устройство	3	-	3	
<b>Практические занятия</b>					
<i>Раздел 4. Флажный семафор</i>					
4.1	Изучение основ и техники флажного семафора	-	5	5	
<i>Раздел 5. Такелажное дело</i>					
5.1.	Основные морские узлы, их назначение и приемы вязания.		4	4	
<i>Раздел 6. Общая физическая подготовка</i>					
6.1.	Развитие гибкости		23	23	
6.2.	Развитие выносливости		23	23	
6.3.	Развитие скоростно-силовых качеств		23	23	
6.4.	Развитие ловкости		23	23	
<i>Раздел 7. Практические занятия по парусному спорту</i>					
7.1	Практические занятия с яхтами на берегу и воде	-	88	88	
	<b>Промежуточная диагностика (тест)</b>	2		2	
	<b>Итого</b>	<b>230</b>			

**КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**  
Второй год обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Теоретические занятия</b>													
Техника безопасности, инструктажи.		1			1					1			3
Юный яхтсмен. Введение.	2	2	3	3	2	3	2			3	2		22
Устройство швертбота	1	2	3	2	2	5	6						21
Управление яхтой		2		3				8	8	6	7		34
<b>Практические занятия</b>													
Такелажное дело	2	2											4
ОФП	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	90
Практические занятия по парусному спорту	1	7	10	6	5	8	8	8	8	6	7	8	<b>82</b>
<b>Итоговая диагностика</b>												2	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>258</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Второй год обучения



№ п/ п	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
<b>Теоретические занятия</b>					
<i>Раздел 1. Введение</i>					
1.1.	Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях парусным спортом.	2	-	2	
1.2.	Входная диагностика	1	-	1	Опрос
<i>Раздел 2. Юный яхтсмен. Введение.</i>					
2.1	Какие бывают яхты	4	-	4	
2.2	Вооружение	6	-	6	
2.3	Правила расхождения яхт. Общие положения	8	-	8	
2.4	Как надо одеваться	4	-	4	
<i>Раздел 3. Устройство швертбота</i>					
3.1	Швертбот «Оптимист». Общие характеристики. История класса.	5	-	5	
3.2	Парусное вооружение	5	-	5	
3.3	Устройство корпуса швертбота	5	-	5	
3.4	Швертовое устройство и рулевое устройство	6	-	6	
<i>Раздел 4. Управление яхтой</i>					
4.1	Морская терминология.	8	-	8	
4.2	Правый/левый галс. (положение парусов)	8	-	8	
4.3	Поворот носом и кормой к ветру, в чем разница	8	-	8	
4.4	Поворот рулем (приведение и уваливание)	10	-	10	
<b>Практические занятия</b>					
<i>Раздел 5. Такелажное дело</i>					
5.1	Основные морские узлы, их назначение и приемы вязания.	-	4	4	
<i>Раздел 6. Общая физическая подготовка</i>					
6.1	Развитие гибкости	-	22	22	
6.2	Развитие выносливости	-	22	22	
6.3	Развитие скоростно-силовых качеств	-	23	23	
6.4	Развитие ловкости	-	23	23	
<i>Раздел 7. Практические занятия по парусному спорту</i>					
7.1	Практические занятия с яхтами на берегу и воде	-	82	82	
	<b>Итоговая диагностика (тест)</b>	2		2	
	<b>Итого</b>	<b>258</b>			

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

## Теоретические занятия

### **Раздел 1. Техника безопасности, инструктажи**

Правила поведения занимающихся на воде и на берегу, на занятиях, на улице, во время экскурсий, походов, плавания на яхтах. Гигиена в бассейне. Гигиенические требования к форме занимающихся (одежда, обувь).

### **Раздел 2. Основы морского дела**

Виды швартовок корабля. Выброска.

Общевоинские уставы. Их виды.

Устройство шлюпки ЯЛ-6. Управление шлюпкой. Команды.

Понятия: боевая часть, корабельное расписание, боевые посты. Задачи боевой части.

### **Раздел 3. Основы парусного спорта**

Основные части швертботов: «Оптимист» (корпус, рулевое и швертовое устройства, парусное вооружение). Мягкие снасти, такелаж, рангоут. Швертбот «Оптимист». Общие характеристики. История парусного спорта.

Устройство корпуса швертбота

Парусное вооружение

Швертовое устройство и рулевое устройство

## Практическая подготовка

### **Раздел 4. Флажный семафор**

Изучение флажных значений букв русского алфавита от А до Я. Практика в передаче сообщений при помощи флажного семафора

### **Раздел 5. Вязание морских узлов**

Основные морские узлы (прямой, рифовый, восьмёрка, беседочный, штыки и т.д.), их назначение и приемы вязания. Бухта.

### **Раздел 6. Общая физическая подготовка**

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

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

- для туловища: вращения туловища право и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук, наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями руками, в положении лежа лицом вниз – различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову, с одновременным движением рук и ног; из положения лежа – лицом вверх с закрепленными ногами – сгибы-разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и медленное опускание ног; из положения в упоре лежа – переход в упор, присед;

- для ног: приседания на одной и обеих ногах, поднимания, подскоки, выпады, бег приставным шагом;

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

*Упражнения с предметами:*

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге, прыжки на два оборота скакалки;

- с эластичной резиновыми петлями (лентами).

Упражнения на развитие физических качеств:

*Упражнения на развитие гибкости:*

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;

- выпады (вперед, назад, в сторону), упражнения на растяжения мышц.

- из положения лежа сделать «мост»;

- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»;
  - маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.
- Упражнения на развитие *общей выносливости*:**
- бег/ходьба – длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы. Ходьба и бег по пересеченной местности.
  - лыжи: бег на лыжах, туристские походы на лыжах.
  - плавание вольным стилем. (без учета времени)
- Упражнения на развитие *скоростно-силовых качеств*:**
- С собственным весом:
- перекладина – подтягивание различным хватом к груди и за спину; подъем ног на 90 градусов в висе; подъем ног до касания перекладины в висе;
  - приседания на одной и двух ногах;
  - шведская стенка – подъем ног в висе;
  - подъем спины и ног лежа на животе;
  - подъем ног лежа на спине.
  - бег – рывки с места на 10-15 м., на время – короткие отрезки 30-50 м., без на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени, бег под гору, прыжки в длину и высоту с места; упражнения со скакалками;
  - плавание – короткие дистанции (10-25 м. на время)
- Упражнения на развитие *ловкости*:**
- спортивные игры – ручной мяч, волейбол, настольный теннис;
  - эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

## **Раздел 7. Практические занятия по парусному спорту.**

Вооружение и разоружение швертбота класса «Оптимист». Ремонт матчасти и уход за ней. Подъем и уборка парусов. Пересадка с борта на борт на швертботе класса «Оптимист» на берегу и на воде. Буксировка за катером, гребля, восстановление опрокинувшегося швертбота, отчерпывание воды из корпуса, управление без шверта, со швертом, управление парусом, управление рулем, без руля, швартовка. Отход и подход к причалу.

## **2 год обучения**

### **Теоретические занятия**

#### **Раздел 1. Техника безопасности, инструктажи**

Правила поведения занимающихся на воде и на берегу, на занятиях, на улице, во время экскурсий, походов, плавания на яхтах. Гигиена в бассейне. Гигиенические требования к форме занимающихся (одежда, обувь).

#### **Раздел 2. Юный яхтсмен. Введение.**

Какие бывают яхты (катамаран, буер, кайтинг, виндсерфинг и т.д.)

Понятие о яхте, корпус (основные части), набор корпуса яхты, швертовое и рулевое устройство.

Вооружение: Одномачтовые (Кет, шлюп, тендер), Двухмачтовые (Иол, кеч, шхуна), Паруса, Рангоут, стоячий такелаж, бегучий такелаж, дельные вещи, снабжение,

Правила расхождения яхт (4 основных правила).

Как надо одеваться (по погоде. Одежда на разные сезоны)

#### **Раздел 3. Устройство швертбота**

Основные части швертботов: «Оптимист» (корпус, рулевое и швертовое устройства, парусное вооружение). Мягкие снасти, такелаж (бегучий и стоячий), рангоут.

#### **Раздел 4. Управление яхтой;**

Морская терминология: на ветре, под ветром, прямо по носу, прямо по корме, слева (справа по носу), потраверзу, добрать, выбрать, подобрать, травить, потравить, закрепить, поставить, отдать.

Курсы яхт относительно ветра. Бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд.

Правый/левый галс. Положение паруса на различных курсах. Значение терминов «увалить», «привестись»; «на ветре», «под ветром». Схема выполнения поворота оверштаг/фордевинд., отход и подход к причалу.

### **Практическая подготовка**

#### **Раздел 5. Такелажное дело**

Основные морские узлы (прямой, рифовый, восьмёрка, беседочный, штыки, шкотовый и т.д.), их назначение и приемы вязания. Бухта.

#### **Раздел 6. Общая физическая подготовка**

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

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

- для туловища: вращения туловища право и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук, наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями руками, в положении лежа лицом вниз – различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову, с одновременным движением рук и ног; из положения лежа – лицом вверх с закрепленными ногами – сгибы-разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и медленное опускание ног; из положения в упоре лежа – переход в упор, присед;

- для ног: приседания на одной и обеих ногах, поднимания, подскоки, выпады, бег приставным шагом;

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

*Упражнения с предметами:*

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге, прыжки на два оборота скакалки;

- с эластичной резиновыми петлями (лентами).

Упражнения на развитие физических качеств:

*Упражнения на развитие гибкости:*

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;

- выпады (вперед, назад, в сторону), упражнения на растяжения мышц.

- из положения лежа сделать «мост»;

- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»;

- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

*Упражнения на развитие общей выносливости:*

- бег/ходьба – длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы. Ходьба и бег по пересеченной местности.

- лыжи: бег на лыжах, туристские походы на лыжах.

- плавание вольным стилем. (без учета времени)

*Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:*

С собственным весом:

- перекладина – подтягивание различным хватом к груди и за спину; подъем ног на 90 градусов в висе; подъем ног до касания перекладины в висе;

- приседания на одной и двух ногах;

- шведская стенка – подъем ног в висе;

- подъем спины и ног лежа на животе;
- подъем ног лежа на спине.
- бег – рывки с места на 10-15 м., на время – короткие отрезки 30-50 м., без на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени, бег под гору, прыжки в длину и высоту с места; упражнения со скакалками;
- плавание – короткие дистанции (10-25 м. на время)

**Упражнения на развитие ловкости:**

- спортивные игры – ручной мяч, волейбол, настольный теннис;
- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

**Раздел 7. Практические занятия по парусному спорту.**

Вооружение и разоружение швертбота класса «Оптимист».

Пересадка с борта на борт на швертботе класса «Оптимист» на берегу и на воде.

Буксировка за катером, гребля, восстановление опрокинувшегося швертбота, отчерпывание воды из корпуса, управление без шверта, со швертом, управление парусом, управление рулем, без руля, швартовка. Отход и подход к причалу.

Подъем и уборка парусов. Ремонт матчасти и уход за ней.

**Требования техники безопасности.**

1. К занятиям по программе допускаются занимающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. К практическим занятиям на воде допускаются только лица, умеющие плавать.
2. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным расписанием занятий в присутствии тренера, ответственного за данную группу. Во время тренировки на воде тренер должен находиться в исправном катере, обеспечивающем безопасность и возможность вести наблюдение.
3. Во время занятий тренер должен непрерывно присутствовать от начала до конца занятия
4. Спасательный катер должен управляться лицом, имеющим соответствующее право на управление катером данного типа (удостоверение судоводителя маломерного судна). Катер должен быть обеспечен комплектом необходимых спасательных принадлежностей, спасательными средствами сверх численности экипажа, бросательным концом, отпорным крюком, медицинской аптечкой.
5. Тренировочные занятия разрешается проводить только на исправных судах, о чем должен быть составлен акт технического состояния спортивного судна. В ходе тренировок разрешается использовать только исправное снаряжение.
6. Тренер обязан лично убедиться в правильности заполнения всех граф в журнале регистрации выхода и прихода яхт. По окончании занятий тренер должен убедиться в приходе на базу всех занимающихся.
7. В аварийной ситуации каждая яхта, находящаяся ближе остальных к аварийной яхте, должна предложить ей свою помощь до прихода катера с тренером или иного спасательного судна.
8. Экипаж аварийной яхты ни в коем случае не должен покидать свою яхту за исключением случаев, когда яхта тонет или спасатель берет на борт экипаж аварийной яхты.
9. При оказании помощи старшим является рулевой спасающего судна, его указания выполняются беспрекословно.
10. Необходимыми условиями обеспечения безопасности при проведении тренировок на воде являются:
  - заблаговременное изучение действующих в районе занятия правил плавания, навигационной обстановки;
  - обеспечение каждого занимающегося исправными спасательными принадлежностями;
  - проверка исправности необходимого снабжения, правильности вооружения яхты;

- проведение занятий только на исправной материальной части;
- наличие исправных спасательных плавсредств, готовых к немедленному использованию;
- обязательная запись в вахтенном журнале на выход.

11. На тренировке занимающиеся должны пользоваться исправным инвентарем (целыми лыжами с хорошо поставленным креплением, ботинками, лыжными палками).

#### 4. Условия реализации программы.

##### Материально-техническое обеспечение.

*Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса* носит непрерывный характер и включает широкий набор видов, форм и методов содержания деятельности. Каждое учебное занятие имеет цель, задачи, определенные методы и приемы обучения.

Для занятий парусным спортом выделено отдельное помещение с раздевалкой и помещением для хранения спортивного инвентаря.

Для теоретических занятий используются учебные классы, в самом Парусном центре «Норд», (ул. Советская,1, ул. Шубина, 20), на базе СОШ № 50 (ул. Краснофлотская), спортивной школы № 6 (стадион «Волна»), МАУ ФСК им. А.Ф. Личутина (бассейн).

Для практических занятий используется территория спортивной школы и река Кузнечиха.

Занятия по общей физической подготовке в межсезонье на улице, спортзале, бассейне, в зимний период на лыжах (в школе имеется своя лыжная база).

##### *Дидактические материалы*

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- тесты;
- викторины;
- учебные плакаты по теме «Курсы яхты относительно ветра», «Устройство швертбота «Оптимист» и др..

##### *Материальное обеспечение программы*

Перечень снаряжения, необходимого для осуществления тренировочного процесса (из расчета 15 занимающихся)

##### *Парусный спорт:*

№	Наименование	Кол-во
1	Швертбот «Оптимист»	2/1
2	Спасательные жилеты	По кол-ву занимающихся
3	Тренерский (судейский) катер с двигателем	1
4	Мегафон	1
5	Бинокль	1
6	Видеопроектор	1

##### Кадровое обеспечение.

Занятия по теории и практике проводят тренеры-преподаватели по парусному спорту, соответствующие Профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н) или

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

**Форма реализации:** очная. Возможно, частичное (теория) обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет.

#### 5. Список информационных ресурсов.

### **5.1. Список литературы**

1. Аношкин Б.Н. Юный яхтсмен. Омск: Омскоблиздат, 2010. - 60 с.
2. Бонд Б. Справочник яхтсмена. – Л., 1989.
3. Деянова А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист».
4. Кудрявцев В.Г. Спорт мира и мир спорта. - М.:Мол. гвардия, 1987.- 331(5) с., ил.
5. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. - М.: ФиС, 1970
6. Парфенов И.Г., Петров И.В., Фролова Л.Ю. Оценивание учащихся на уроках физической культуры. Изд. Поморского гос.университета им. М.В. Ломоносова, 1997, 70 с.
7. Попов М.К. Финиш за чертой горизонта/ Вступительная статья Л. В. Лейцингера
8. Проктор Я. Плавание под парусом. – Л., 1981.
9. Саатпалу В под олимпийскими парусами. Таллин: Ээсти раамат, 1980.-96 с., ил.
10. Серия “Герои олимпийских игр” В.Манкин, автор Кукушкин В.В- М.,ФиС, 1978г.

### **5.2. Список литературы для детей и родителей:**

1. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов». – М.: АЯКС-ПРЕСС, 2008.
2. Учебная программа по парусному спорту / сост. О.А. Ильин. - М., 2005.
3. Чумаков А.А. Школа парусного спорта. – М.: ФиС, 1981.
4. Звягин С.А. К вопросу об исторических корнях. Парус - как часть наследия северной морской культуры и традиций европейского яхтинга.
5. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. - М.: ФиС, 1970.

### **5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

- [www.rusyf.ru](http://www.rusyf.ru) -Всероссийская федерация парусного спорта  
<https://www.gto.ru/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне”.

Приложение №1.

### **Итоговая диагностика (тест) промежуточная диагностика (тест). 1 год обучения.**

#### **1. Что НЕ ВХОДИТ в рулевое устройство швертбота «Оптимист»?**

- А) Перо руля
- Б) Удлинитель румпеля
- В) Шверт

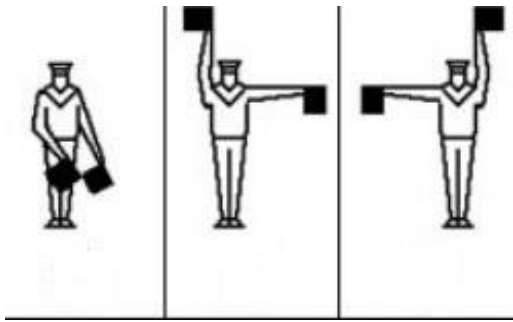
#### **2. Где состоялась первая парусная гонка в Российской Империи?**

- А) Финский залив
- Б) Белое море
- В) Амурский залив

#### **3. Какая оттяжка не входит в парусное вооружение швертбота «Оптимист»?**

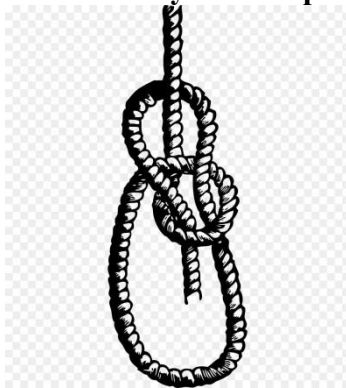
- А) Оттяжка шпринта
- Б) Оттяжка шкотового угла
- В) Каннингхэма

#### **4. Какие буквы показаны флажным семафором на рисунке ниже?**



- А) В, Г, Щ
- Б) О, П, Р
- В) М, Н, Ч

5. Какой узел изображен на рисунке, приведенном ниже?



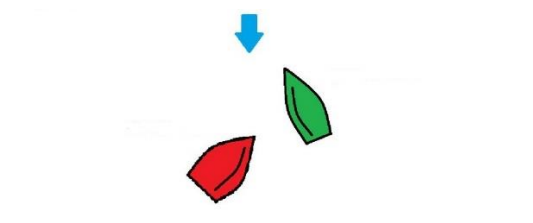
- А) Прямой
- Б) Шкотовый
- В) Беседочный

6. Какой бывает такелаж? Выберите правильный вариант ответа.

- А) Мягкий и жесткий
- Б) Бегучий и стоячий
- В) Мягкий и стоячий

**Итоговая диагностика (тест). 2 год обучения.**

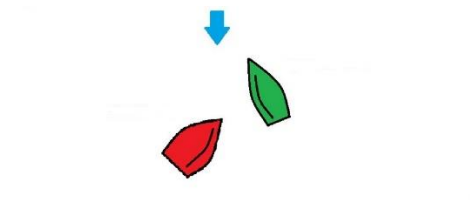
1. Какая яхта идет левым галсом?



- А) Красная
- Б) Зеленая

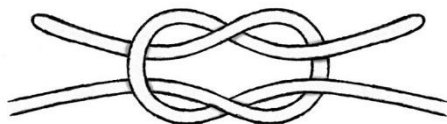
2. Какая яхта идет правым галсом?





- А) Красная
- Б) Зеленая

**3. Какой узел изображен на картинке?**



- А) Рифовый
- Б) Шкотовый
- В) Прямой

**4. По какой шкале измеряется сила ветра?**

- А) Шкала Бофорта
- Б) Номинальная шкала
- В) Ветровая шкала

**5. Какой бывает такелаж? Выберите правильный вариант ответа.**

- А) Мягкий и жесткий
- Б) Бегучий и стоячий
- В) Мягкий и стоячий

**6. Что не является курсом судна относительно ветра?**

- А) Бейдвинд
- Б) Левентик
- В) Галфинд

**7. Какой бывает такелаж? Выберите правильный вариант ответа.**

- А) Мягкий и жесткий
- Б) Бегучий и стоячий
- В) Мягкий и стоячий