

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

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета

«5» декабря 2023 г.
протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ
Парусный центр Норд
им. Ю.С. Анисимова

А.Е. Осколков
«05» декабря 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «парусный спорт»
«Парусный спорт для начинающих»
(физкультурно-спортивной направленности)**

Возраст обучающихся: с 8 до 17 лет
Срок реализации программы: 24 месяца

Составитель:

Куршанова Марина
Владимировна, тренер-
преподаватель по парусному
спорту МБУ ДО СШ Парусный
центр Норд им Ю.С. Анисимова

г. Архангельск, 2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «парусный спорт» «Парусный спорт для начинающих» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 8-17 лет и 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, активно развивает различные программы по спортивной подготовке с 8 лет.

В современном обществе, у младших школьников, на передний план выдвигаются проблемы их адаптации, к увеличению умственной и физической активности, поэтому используя наработанный опыт и навыки с детьми мы можем вовлечь и заинтересовать детей по средствам вида спорта «парусный спорт» к активным занятиям, для лучшего развития физических качеств и усвоения первых навыков из курса дисциплины «парусный спорт» уже с 8 лет.

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, вырабатывать интерес к дальнейшему развитию посредством занятий парусным спортом.

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 детских яхт «Оптимист», «Кадет», «Луч-мини».

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.
- Взаимовыручка и взаимопомощь.

Отличительная особенность программы:

Среди жителей города Архангельска прослеживается тенденция заинтересовать, приобщить детей к парусному спорту как можно раньше. Но не всегда родители, отдавая ребенка на занятия в парусный спорт, понимают специфику парусного спорта – это и подтолкнуло нас к созданию программы для детей 8-17 лет. Парусный спорт – это не развлечение на воде или просто прогулка на яхтах. Это серьезный 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, она вводит детей в парусный спорт, дает понимание всей сложности выбранного спорта и позволяет сделать

правильный выбор уже с 8 лет, когда ребёнок уже осознанно может принять сам решение обучаться парусным спортом в дальнейшем или выбрать другой вид спорта. Но безусловно, эта программа поможет им в дальнейшем преодолевать трудности в борьбе за пьедестал спортивного почёта.

Основной упор делается на физическое развитие обучающихся, на ознакомление с терминологией парусного спорта, выявление детей, которым интересен парусный спорт и формирование у них мотивации к более глубокому обучению парусным спортом.

Программа строится на основе следующих принципов:

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

Принцип доступности - требования должны соответствовать уровню подготовленности обучающегося, 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, постепенного усложнения задач и условий их выполнения.

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

Принцип систематичности - система знаний представляет собой оптимальное сочетание и последовательность заданий по различным темам данной программы.

Характеристика обучающихся по программе.

В возрасте 8-17 лет дети быстро развиваются. Опорный аппарат и мускулатура ещё не окрепли, при этом дети проявляют высокий уровень физической активности, они бурно проявляют эмоции, поэтому на занятиях предпочтение отдается подвижным играм, мероприятия не должны быть продолжительными, важно менять виды деятельности. 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 8 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и желающих обучаться 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 (2года).

Минимальный возраст детей для зачисления на прохождение программы: 8 лет.

Минимальное количество детей в группах: 10 человек.

Учебный план занятий рассчитан на 40 недель в количестве 242 часа на 1 году обучения и 40 недель в количестве 242 часа на 2 году обучения. Учебный материал распределён с учётом специфики парусного спорта и возрастных особенностей обучающихся.

Зачисление детей производится в начале года с 1 января.

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 3 раза в неделю, продолжительностью - 2 академических часа
Занятия носят практический и теоретический характер.
Продолжительность одного учебного часа 45 мин.

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 обучающихся в обсуждении темы занятия;
- настольные игры;
- самостоятельные занятия;
- просмотр видеоматериалов.

В ходе практических занятий обучающиеся 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.

Ожидаемые результаты и форма их проверки:

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным задачам.

После прохождения обучения Программы обучающиеся будут:

- знать первичную спортивную, в том числе, парусную 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 обучающиеся должны

ЗНАТЬ:

- название типа вооружения яхты с одним парусом и с двумя (гротом и стакселем);
- 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»;
- порядок подъема парусов на «Кадете»;
- рангоут «Кадета»;
- стоячий такелаж «Кадета»;
- бегучий такелаж «Кадета»;
- 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 якоре;
- 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;
- как сделать поворот оверштаг;
- как сделать поворот фордевинд;
- что значит «увалить» и «привестись», «находиться на ветре», «под ветром»;
- вязать морские узлы и знать их назначение.

Основными критериями оценки освоения, обучающимися Программы, являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
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 обучающихся 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. Тесты представлены в приложении 1 и приложении 2.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ Первый год обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретические занятия:													
Техника безопасности, инструктажи.	1									2			3
История парусного спорта	2					2							4
Метеорология. Судовождение.		2	4		2						4		12
Правила парусных соревнований.			4			4		4					12
МППСС, ВВП, логия.				2	4				6			2	14
Всего:	3	2	8	2	6	4	2	4	6	2	4	2	45
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка	8	14	8	10	8	2	4	2	10	10	16	4	96
Такелажное дело.	3			6						2			11
Специальная подготовка	10	8	4		6	18	14	14	8				82
Контрольные испытания								4				4	8
Всего:	21	22	12	16	14	20	18	20	18	12	16	8	197
Итого:	24	24	20	18	20	24	20	24	24	14	20	10	242

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ Второй год обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретические занятия:													
Техника безопасности, инструктажи.	1					2							3
История парусного спорта	2												2

Метеорология. Судовождение.		2			3						4	9	
Правила парусных соревнований.			2	4			2				4	12	
МППСС, ВВП, лоция.				2	3			2	4	2		13	
Всего:	3	2	2	6	6	2	2	2	4	2	4	4	39
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка	4	4	8	16	10	2	2		4	14	14	6	84
Такелажное дело.			6	2					3				11
Специальная подготовка	8	8	8	2	2	20	16	14	14	4	4		100
Контрольные испытания		4						4					8
Всего:	12	16	22	20	12	22	18	18	21	18	18	6	203
Итого:	15	18	24	26	18	24	20	20	25	20	22	10	242

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№	Наименование темы	Кол. часов
Теоретические занятия		
	1. Техника безопасности, инструктажи	3
1	Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях парусным спортом. Гигиена. ЗОЖ. Одежда. Режимы труда.	3
	2. История парусного спорта.	4
1	Парусный спорт в городе Архангельске. Спортивная школа «Парусный центр «Норд», спортобщества – вехи истории.	2
	Единая всероссийская классификация.	2
	3. Метеорология. Судовождение.	12
1	Общее понятие предмета метеорологии.	4
2	Навигация. Общее понятие предмета навигации (судовождения).	8
	4. Правила парусных соревнований.	12
1	Виды парусных гонок.	4
2	Правила парусных гонок.	8
	5. МППСС, ВВП, лоция.	14
1	Общая лоция морей, рек. Местная лоция.	4
2	Навигационные опасности. Система ограждения их. Латеральная, кардинальная и осевая системы.	4
3	Средства навигационного ограждения - береговые и плавучие, освещаемые и неосвещаемые.	6
Практические занятия		
	6. Такелажное дело.	11
1	Тросы. Такелажный инструмент.	3
2	Узлы и их назначение.	4
3	Такелажные работы.	4
	7. Общая физическая подготовка	96
1	Развитие силы	20
2	Развитие выносливости	20

3	Развитие координации	20
4	Развитие быстроты	20
5	Развитие гибкости	16
	8. Специальная подготовка	82
1	Техника управления яхтой	40
2	Настройка яхты на ход	22
3	Работа с материальной частью	20
	9. Контрольные испытания	2
	Всего:	242

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения

№	Наименование темы	Кол. часов
Теоретические занятия		
	1. Техника безопасности, инструктажи	3
1	Гигиена. ЗОЖ. Одежда. Режимы труда.	3
	2. История парусного спорта.	2
1	Единая всероссийская классификация	2
	3. Метеорология. Судовождение.	9
1	Навигация. Общее понятие предмета навигации (судовождения).	9
	4. Правила парусных соревнований.	12
1	Правила расхождения парусных судов.	4
2	Правила стартовой процедуры и подачи протеста.	8
	5. МППСС, ВВП, лощия.	13
1	Навигационные опасности. Система ограждения их.	4
2	Латеральная система	4
3	Кардинальная и осевая системы	5
Практические занятия		
	6. Такелажное дело.	11
1	Тросы. Такелажный инструмент.	1
2	Узлы и их назначение. Углубление материала	5
3	Такелажные работы. Стоячий и бегучий такелаж.	5
	7. Общая физическая подготовка	84
1	Развитие силы	20
2	Развитие выносливости	20
3	Развитие координации	16
4	Развитие быстроты	14
5	Развитие гибкости	14
	8. Специальная подготовка	100
1	Техника управления яхтой	50
2	Настройка яхты на ход	30
3	Работа с материальной частью	20
	9. Контрольные испытания	8
	Всего:	242

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия

Раздел 1. Техника безопасности, инструктажи

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.

Раздел 2. История парусного спорта

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.

Раздел 3. 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.

Суловождение.

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.

Раздел 4. Правила парусных соревнований.

Виды парусных гонок, характер соревнований, участники соревнований. 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.

Раздел 5. МПСС. 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. Особые случаи при плавании на яхте. Случаи аварий и их устранение. Посадка и снятие с мели. Оказание помощи терпящему бедствие судну.

Практическая подготовка

Раздел 6. 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.

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

Раздел 7. 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 выносливости:

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

- лыжи: бег на лыжах, туристские походы на лыжах.
- плавание вольным стилем. (без учета времени)

Упражнения на 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.

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.
- *Упражнения на развитие скорости:*
- 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, челночный бег;
- плавание – короткие дистанции (10-25 м. на время)

Упражнения на развитие координации:

- прыжковые упражнения, упражнения из непривычных положений
- спортивные игры – ручной мяч, волейбол, настольный теннис;
- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

Раздел 8. Специальная подготовка

Практические занятия по парусному спорту.

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: привести 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), привести, увалиться, прямо руля, так держать, одерживай, право(лево) руля, право(лево) на борт (до 45'). 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. Съёмка 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 трапедии). 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 δ 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 откренении). 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, откренение 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 скольжения, 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).

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.

Требования техники безопасности.

1. К занятиям по программе допускаются обучающиеся, 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 обучающихся.
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 обучающегося 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 обучающиеся 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 обучающихся)

Парусный спорт:

№	Наименование	Кол-во
1	Швертбот «Оптимист»	2/1
2	Спасательные жилеты	По кол-ву обучающихся
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» (утвержден 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. 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.
6. Попов М.К. Финиш за чертой горизонта/ Вступительная статья Л. В. Лейцингера
7. Проктор Я. Плавание под парусом. – Л., 1981.
8. Саатпалу В под олимпийскими парусами. Таллин: Ээсти раамат, 1980.-96 с., ил.
9. 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.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

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

**Контрольные испытания (теория)
1 год обучения.**

- 1- Название частей швертбота.
- 2- В каких случаях нельзя выходить из гавани?
- 3 Основные детали набора корпуса яхты.
- 4- Порядок подъема парусов на «Кадете».
- 5- Устройство флюгера.
- 6 - Рулевое устройство швертбота.
- 7- Стоячий такелаж «Кадета».
- 8- Курсы яхты относительно ветра.
- 9- Как должны расходиться наветренное и подветренное суда?

**Контрольные испытания (теория)
2 год обучения.**

- 1- Какой борт у яхты считается наветренным, а какой подветренным?
- 2- Звуковые сигналы судов с механической установкой.
- 3- Название типа вооружений яхты с одним парусом и с двумя (гротом и стакселем)?
- 4- Как сделать поворот оверштаг?
- 5- Что делать, если швертбот опрокинулся?
- 6 - Название частей корпуса «Оптимиста».
- 7- Как сделать поворот фордевинд?
- 8- Что показывает барометр? Что значит «барометр падает»?
- 9- Название частей треугольного паруса.