

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)

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании педагогического совета

«05» декабря 2023 г.  
*протокол № 6*

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО СШ  
Парусный центр Норд  
им. Ю.С. Анисимова  
А.Г. Осколков  
«05» декабря 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа по  
виду спорта «парусный спорт»  
«Юный яхтсмен»  
(физкультурно-спортивной направленности)**

Возраст обучающихся: с 7 до 11 лет  
Срок реализации программы: 24 месяца

**Составитель:**  
Кротов Евгений Александрович,  
тренер-преподаватель МБУ ДО  
СШ Парусный центр Норд им  
Ю.С. Анисимова

г. Архангельск, 2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	8
3.	Содержание программы	10
4.	Условия реализации программы	12
5	Список информационных ресурсов	13
6	Приложения	14

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный яхтсмен» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 7-11 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»,
- 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 9 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 7 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 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.
- 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 спортивно-оздоровительной программы для детей от 7 лет. Парусный спорт - это серьезный физически и стратегически сложный вид спорта, который воспитывает в человеке выносливость, мужество, мотивированность и стремление к победе и к нему лучше заранее подготовить детей.

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 9 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 7-11 лет нервная система развивается очень активно, они легко возбудимы, эмоционально-непосредственны. Опорный аппарат и мускулатура ещё не окрепли, при этом дети проявляют высокий уровень физической активности, присутствует рассеянность внимания, 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 7 до 11 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.

Учебный план занятий рассчитан на 40 недель, в количестве 238 часов в год на 1 году обучения и 40 недель в количестве 238 часов на 2 году обучения. Учебный материал распределён с учётом специфики парусного спорта и возрастных особенностей обучающихся.

Зачисление детей производится в начале учебного 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.

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.

## 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	
<b>Теоретические занятия</b>													
Техника безопасности, инструктажи.	1					1				1			3
Азбука юного яхтсмена	2	2	3	3	2	3	2			3	3	5	28
Устройство швертбота «Оптимист»	1	2	3	2	2								10
Управление яхтой				2	2	4	4						12
<b>Практические занятия</b>													
Такелажное дело	2	2	2	3	2	2	2	2		2	3	5	27
ОФП	12	12	10	16	14	4	4	6	10	18	4	12	122
Практические занятия по парусному спорту						8	8	10	8				34
<b>Промежуточная диагностика</b>												2	2
<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>238</b>



**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	
Техника безопасности, инструктажи.	1					1				1			3
Азбука юного яхтсмана	2	2	3	3	2	3	2			3	3	5	28
Устройство швертбота «Кадет»	1	2	3	2	2								10
Управление яхтой				2	2	4	4						12
Такелажное дело	2	2	2	3	2	2	2	2		2	3	5	27
ОФП	12	12	10	16	14	4	4	6	10	18	4	12	122
Практические занятия по парусному спорту						8	8	10	8				34
<b>Итоговая диагностика</b>												2	2
<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>238</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттестаци и/ 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. Азбука юного яхтсмена</i>					
2.1	Какие бывают яхты	4	-	4	
2.2	Архитектура яхты	8	-	8	
2.3	Вооружение	4	-	4	
2.4	Правила расхождения яхт	4	-	4	
2.5	Как надо одеваться	4	-	4	
2.6	Морские пословицы о погоде	4	-	4	
<i>Раздел 3. Устройство швертбота</i>					
3.1	Швертбот «Оптимист», «Кадет». Общие характеристики. История класса.	2	-	2	
3.2	Устройство корпуса швертбота	3	-	3	
3.3	Парусное вооружение	3	-	3	
3.4	Швертовое устройство и рулевое устройство	2	-	2	
<i>Раздел 4. Управление яхтой</i>					
4.1	Морская терминология.	2	-	2	
4.2	Правый/левый галс. (положение парусов)	2	-	2	
4.3	Поворот носом и кормой к ветру, в чем разница	2	-	2	
4.4	Поворот рулем (приведение и уваливание)	2	-	2	
4.5	Способ выйти из “левентика”	2	-	2	
4.6	Курсы яхты относительно ветра	2	-	2	
4.7	Снятие яхты с мели и постановка яхты на буксир	2	-	2	
<b>Практические занятия</b>					
<i>Раздел 5. Такелажное дело</i>					
5.1	Основные морские узлы, их назначение и приемы вязания.	-	27	27	
<i>Раздел 6. Общая физическая подготовка</i>					
6.1	Развитие гибкости	-	30	30	
6.2	Развитие выносливости	-	32	32	
6.3	Развитие скоростно-силовых качеств	-	30	30	
6.4	Развитие ловкости	-	30	30	
<i>Раздел 7. Практические занятия по парусному спорту</i>					
7.1	Практические занятия с яхтами на берегу и воде	-	34	34	
	<b>Промежуточная диагностика (тест)</b>	2		2	
	<b>Итого</b>	238			

## 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. Азбука юного яхтсмена</i>					
2.1	История классов спортивных яхт (Оптимист, Кадет)	6	-	6	
2.2	Спортивные термины	6	-	6	
2.3	Олимпийские классы яхт	4	-	4	
2.4	Правила расхождения яхт. Безопасность.	4	-	4	
2.5	Гигиенические требования к экипировке	4	-	4	
2.6	Приметы погоды	4	-	4	
<i>Раздел 3. Устройство швертбота</i>					
3.1	Швертбот «Кадет». Общие характеристики. История класса.	2	-	2	
3.2	Устройство корпуса швертбота	3	-	3	
3.3	Парусное вооружение	3	-	3	
3.4	Швертовое устройство и рулевое устройство	2	-	2	
<i>Раздел 4. Управление яхтой</i>					
4.1	Морская терминология.	2	-	2	
4.2	Наветренный, подветренный (борт, берег)	2	-	2	
4.3	Как отойти, подойти к причалу	2	-	2	
4.4	Работа шкотами (стаксель помогает гроту)	2	-	2	
4.5	Спинакер, постановка, управление.	2	-	2	
4.6	Шкала Бофорта	2	-	2	
4.7	Буксировка яхт, постановка мачты на «Кадете»	2	-	2	
<b>Практические занятия</b>					
<i>Раздел 5. Такелажное дело</i>					
5.1	Основные морские узлы, их назначение и приемы вязания.	-	27	27	
<i>Раздел 6. Общая физическая подготовка</i>					
6.1	Развитие гибкости	-	30	30	
6.2	Развитие выносливости	-	32	32	
6.3	Развитие скоростно-силовых качеств	-	30	30	
6.4	Развитие ловкости	-	30	30	
<i>Раздел 7. Практические занятия по парусному спорту</i>					
7.1	Практические занятия с яхтами на берегу и воде	-	34	34	
	<b>Итоговая диагностика (тест)</b>	2		2	
	<b>Итого</b>	238			

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Теоретические занятия

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

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

##### **Раздел 2. Азбука юного яхтсмана**

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

Архитектура яхты: Понятие о яхте, корпус (основные части), скелет корпуса (набор), 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)

Морские пословицы о погоде (кто лучше расскажет).

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

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

правый, левый галс (лепим, клеим, создаем 2Д и 3Д моделки-яхточки с подвижным парусом)

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 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 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. 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.
11. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов». – М.: АЯКС-ПРЕСС, 2008.
12. Учебная программа по парусному спорту / сост. О.А. Ильин. - М., 2005.
13. Чумаков А.А. Школа парусного спорта. – М.: ФиС, 1981.

#### **5.2. 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”.

Промежуточная диагностика (тест)

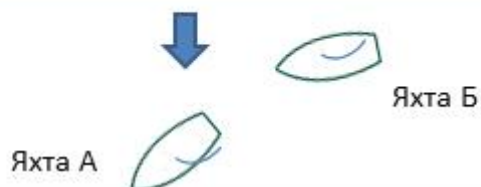
Тест

1. Какими курсами (относительно ветра) идут яхты ( в каком положении находятся)?



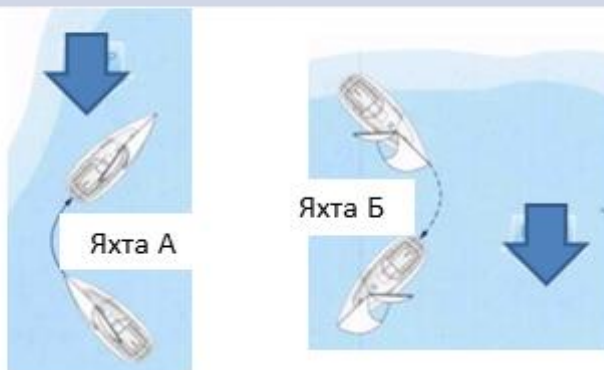
Яхта А: \_\_\_\_\_  
 Яхта Б: \_\_\_\_\_  
 Яхта В: \_\_\_\_\_  
 Яхта Г: \_\_\_\_\_  
 Яхта Д: \_\_\_\_\_

2. Какая яхта наветренная, а какая подветренная?



Яхта \_\_\_\_ наветренная,  
 яхта \_\_\_\_ подветренная

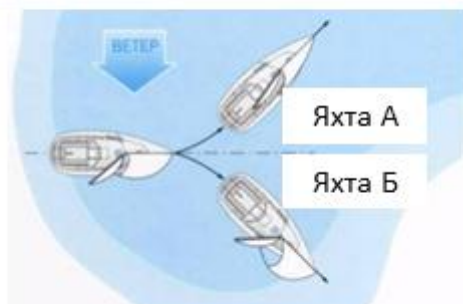
3. Какие маневры совершают яхты?



Яхта А: \_\_\_\_\_

Яхта Б: \_\_\_\_\_

4. Какая яхта приводится, а какая – уваливает?

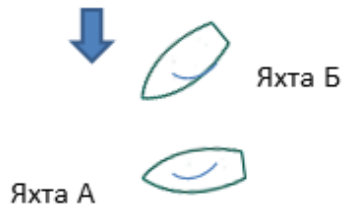


Яхта А \_\_\_\_\_

Яхта Б \_\_\_\_\_



5. Кто уступает? Кто имеет преимущество? Почему?



Яхта \_\_\_\_ уступает яхте \_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Кто уступает? Кто имеет преимущество? Почему?



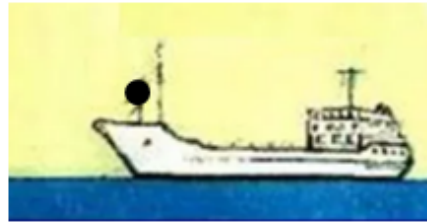
Яхта \_\_\_\_ уступает яхте \_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Что означает данная дневная фигура на судне?



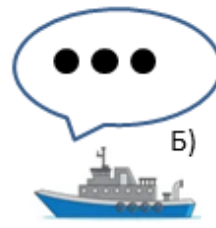
Ответ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Расшифруйте сигналы судов.



Сигнал судна А:

\_\_\_\_\_

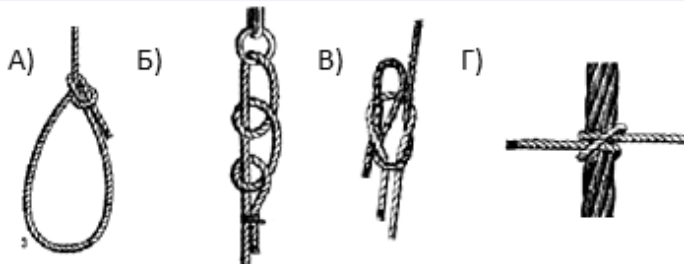
\_\_\_\_\_

Сигнал судна Б:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Как называются узлы, изображенные на рисунках?



А: \_\_\_\_\_

Б: \_\_\_\_\_

В: \_\_\_\_\_

Г: \_\_\_\_\_

**Итоговая диагностика (тест)**

1. Какие из перечисленных судов могут быть парусной яхтой?

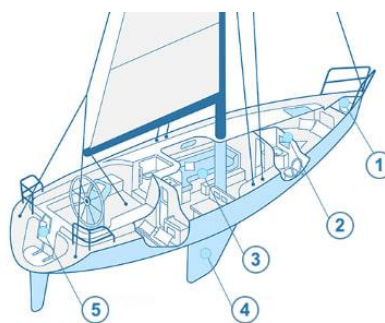
- А. катамаран
- Б. Швертбот
- В. Крейсерская яхта
- Г. Тримаран
- Д. Катер

2. Какие типы конструкций парусной яхты обладают наибольшей остойчивостью?

- А. Килевая яхта
- Б. Швертбот
- В. Катамаран
- Г. Тримаран

3. Что изображено на схеме?

- Форпик
- Переборка
- Каюта
- Кокпит
- Киль
- Транец
- Диван
- Другое?

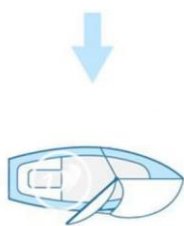


4. Перечислите какие паруса несет яхта?

- А. Грот
- Б. Стаксель
- В. Спинакер
- Г. Кливер
- Д. Геннакер



5. Выберите картинки, на которых яхта идет полными курсами.



6. Какие погодные системы имеются на снимке из космоса?



7. Какому количеству баллов по шкале Бофорта соответствует скорость ветра 12 м/с?

- 3 балла
- 4 балла
- 5 баллов
- 6 баллов

8. Какие сигналы бедствия подаются днем?

- А. Оранжевый дым
- Б. Красная ракета
- В. Белая ракета
- Г. Поднятый на штаге чёрный шар над чёрным квадратом
- Д. Взмахи руками через стороны

