

Министерство образования и науки Архангельской области

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)

СОГЛАСОВАНО
на заседании тренерского совета
«30» августа 2023 г.

Протокол 25

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



А.Г. Осколков

ФИО

20 23 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «парусный спорт»
«Морская волна»
(физкультурно-спортивной направленности)**

Возраст обучающихся: с 8 до 10 лет
Срок реализации программы: 12 месяцев

Составитель:

Востряков Роман Николаевич,
тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
Парусный центр Норд им. Ю.С.
Анисимова

Архангельск, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	План учебного процесса	8
3.	Содержание программы	10
4.	Условия реализации программы	14
5	Список информационных ресурсов	15
6	Приложения	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «парусный спорт» «Морская волна» 8-10 лет (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 8-10 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.

Актуальность 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 групп для детей 8-10 лет. Парусный спорт – это не развлечение на воде или прогулка на яхтах. Это серьезный физически и стратегически сложный вид спорта, который воспитывает в человеке выносливость, мужество, мотивированность и стремление к победе.

Данная программа ознакомительная, она вводит детей в парусный спорт, дает понимание всей сложности выбранного спорта и позволяет отсеять на подготовительном этапе занимающихся, не желающих заниматься парусным спортом в дальнейшем.

Программа создана на основе курса обучения парусному спорту, предназначена для тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова, является основным документом учебно-тренировочной в ГФП и включает себя элементы парусного спорта, доступные для младшего школьного возраста, с опорой на физиологические и психологические особенности детей данного возраста.

Основной упор предполагается сделать на физическое развитие занимающихся, на ознакомление с терминологией парусного спорта, выявление детей, которым интересен

парусный спорт и формирование у них мотивации к более глубокому обучению парусным спортом.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям, связанным с управлением водным транспортом, профессиями спасателя, моряка, что может стать определяющим в выборе своей будущей профессии.

Парусный спорт способствует всестороннему развитию личности, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

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: способствовать развитию физически здоровой и нравственно полноценной личности, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

Обучающие

- Формирование начальных знаний об устройстве парусных судов и безопасности плавания на них;
- Обучение детей плаванию в бассейне, формирование знаний о правилах безопасности на воде, у воды.
- обучение вязанию морских узлов;
- знакомство с устройством и управлением детской яхты «Оптимист».

Развивающие

- 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.
- Развитие физических качеств, необходимые в парусном спорте;
- Развитие познавательных умений в парусном спорте (поиск и обработка информации, структурирование, решение ситуационных задач).

Воспитывающие

- Формирование ценностного отношения к спорту, физической культуре
- Воспитание трудолюбия и уважительного отношения к спортивному инвентарю
- Развитие коммуникабельности, целеустремленности и т.д.

Отличительные особенности программы

Занятия по программе «Морская волна» имеют своей целью развитие интереса к морскому делу, родному краю, туризму, парусному спорту, привитие любви к морю и морским профессиям, дать юным яхтсменам знания и навыки яхтенного рулевого. Парусное дело и парусный спорт требует от подростка полной сосредоточенности и естественное желание проявить себя максимально. В этом виде деятельности требуются не только физическая подготовка и определенные теоретические знания, но и

выдержка, смелость, решительность, умение жить и работать в коллективе. Учащиеся знакомятся с правилами безопасности поведения на воде, изучают строение парусных судов, историю развития парусного спорта, а также проходят физическую подготовку. Основной упор делается на физическое развитие занимающихся, на ознакомление с терминологией парусного спорта, выявление детей, которым интересен парусный спорт и формирование у них мотивации к более глубокому обучению парусным спортом. Приобретённые знания и умения по программе «Морская волна», являются первой ступенью при обучении на специальном курсе «Судоводитель Маломерного Судна».

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 8-10 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 8 до 10 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.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 12 месяцев обучения.

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

Минимальное количество детей в группах: 10 человек.

Продолжительность одного учебного часа 45 мин.

Учебный план занятий рассчитан на 34 недели в количестве 222 часов. Учебный материал распределён с учётом специфики парусного спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Зачисление детей производится в начале учебного года с 1 января.

Формы и режим занятий по программе

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятия 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 занимающихся в обсуждении темы занятия;
- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- самостоятельные занятия;
- сдача экзаменов на звание «Юный рулевой»;
- 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 специальную подготовку (СП) – спортивные тренировки на воде, практические занятия по работе с материальной частью.

Основные формы практических занятий:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- конструирование и вязание узлов;
- игровые (настольные и компьютерные игры);
- работа с материальной частью;
- демонстрация выполненных действий;
- прохождений практики на воде;
- участие в походах на крейсерских яхтах.

Значительное внимание уделяется специальным видам подготовки, непосредственно связанным с практической деятельностью яхтсмена на воде, а также взаимосвязи этих видов подготовки. В летний период обучение вооружению и управлению швертботом, уход за материальной частью, работа в экипаже. В зимний период обучение плаванию, развитие физических навыков, освоение знаний по элементам парусного спорта.

Планируемые результаты освоения программы:

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед

этапом задачам.

Прохождения обучения Программы занимающиеся будут:

- знать спортивную, в том числе, парусную терминологию;
- основы устройства парусного судна;
- правила плавания и безопасности на берегу, на воде;
- овладеют основами техники парусного спорта.

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;
5. Сдача контрольных нормативов;
6. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде выполнения нормативов по ОФП и тестированию на знание теоретического материала. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и, кроме того, могут, является важнейшим критерием для зачисления занимающихся на этап начальной подготовки многолетней спортивной тренировки.

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

Результаты тестирования по итогам освоения программы оцениваются по принципу «зачет \ незачет».

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения программы. Проходит согласно утвержденного графика и включает:

- тестирование по освоению теоретических знаний и умений;
- выполнение нормативов по ОФП.

Комплексы контрольных упражнений

Контрольные нормативы	
Тестирование по освоению теоретических знаний и умений.	Тест
Выполнение нормативов по ОФП.	Бег 1 000 м; Прыжок в длину с места; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Требования к выполнению контрольного норматива:

Контрольные нормативы:	Требования к выполнению контрольного норматива
Тестирование по освоению теоретических знаний и умений.	
Тест (Приложение 1)	Норматив считается выполненным при выполнении теста не более чем за 35 минут и допущении не более 3 ошибок.
Выполнение нормативов по ОФП.	
Бег 1 000 м (не более 8 мин.); Прыжок в длину с места (не менее 120 м); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (7 раз).	Норматив считается выполненным при условии выполнения норм не ниже заявленных.

2. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка:													
Техника безопасности, инструктажи.	1					1				1			3
Введение в парусный спорт	4	2	2	2	2		4	2	4	2			24
Устройство швертбота	2	2	2		2				2				10
Управление яхтой	4						6	4	6				20
Вязание морских узлов		2	4	2	4	1			2				15
Всего:	11	6	8	4	8	2	10	6	14	3	0	0	72
Практическая подготовка:													
ОФП	4	10	8	14	12	16	10	8	6	4	10	8	110
Практические занятия по парусному спорту	6									12	14	12	44
Контрольные испытания												4	4
Всего:	10	10	8	14	12	16	10	8	6	16	24	24	158
Итого:	21	16	16	18	20	18	20	14	20	19	24	24	230

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
Теоретические занятия					
<i>Раздел 1. Инструктаж</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. Введение в парусный спорт</i>					
2.1	Какие бывают яхты	2	-	2	
2.2	Архитектура яхты	6	-	6	
2.3	Вооружение	6	-	6	
2.4	Правила расхождения яхт	4	-	4	
2.5	Как надо одеваться	2	-	2	
2.6	Метеорология	4	-	4	
<i>Раздел 3. Устройство швертбота</i>					
3.1	Швертбот «Оптимист». Общие характеристики. История класса.	2	-	2	
3.2	Устройство корпуса швертбота	2	-	2	
3.3	Парусное вооружение	4	-	4	
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	4	-	4	
4.4	Поворот рулем (приведение и уваливание)	2	-	2	
4.5	Способ выйти из “левентика”	2	-	2	
4.6	Курсы яхты относительно ветра	6	-	6	
4.7	Снятие яхты с мели и постановка яхты на буксир	2	-	2	
Практические занятия					
<i>Раздел 5. Вязание морских узлов</i>					
5.1	Основные морские узлы, их назначение и приемы вязания.	-	15	15	
<i>Раздел 6. Общая физическая подготовка</i>					
6.1	Развитие гибкости	-	25	25	
6.2	Развитие выносливости	-	30	30	
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	-	44	44	
	Итоговая диагностика (тест)	4		4	
	Итого	72	158	230	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

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).

Введение в парусный спорт

Возникновение и развитие парусного спорта. История парусного центра Норд. Знаменитые члены яхт-клуба.

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)

Признаки ухудшения погоды, способы измерения ветра (скорость, сила).

Устройство швертбота

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

Управление яхтой

Курсы яхты относительно ветра

Определение ветра, как его увидеть и распознать. Бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Левентик. Правый/левый галс. Положение паруса на различных галсах и курсах. Значение терминов «увалить», «привестись»; «на ветре», «под ветром» и отработка этих действий на тренажере. Последовательность выполнения поворота оверштаг/фордевинд.

Вязание морских узлов

Основные морские узлы (прямой, рифовый, восьмёрка, калмыцкий, штык), их назначение и приемы вязания. Бухта.

3.1.2. Практическая подготовка

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 гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, перешагивание, перепрыгивание через палку);

- с набивными мячами (вес 1-4 кг.) – подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), броски от груди, из-за головы, через голову, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же – в парах;

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

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие физической силы:

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;

- брусья – отжимания в упоре различными хватами; подъем ног в упоре;

- приседания на одной и двух ногах;

- шведская стенка – подъем ног в висе;

- подъем спины и ног лежа на животе;

- подъем ног лежа на спине.

С отягощением:

- со штангой – жим штанги лежа; приседания со штангой; жим штанги из-за головы.

- с гантелями: подъем через стороны; жим лежа на скамейке, жим стоя, на бицепс, жим одной рукой из-за головы.

Упражнения на развитие общей выносливости:

- бег/ходьба – длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы. Совершение пеших туристских походов.

- лыжи: бег на лыжах по пересеченной местности, участие в соревнованиях, туристские походы на лыжах. Движение классическим стилем, коньком.

- плавание вольным стилем 200-1000 м. (без учета времени).

Упражнения на развитие быстроты:

- 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;

- спортивные игры – футбол, волейбол (через низкую сетку)

- плавание – короткие дистанции (25-50 м.) на время.

Упражнения на развитие ловкости:

- элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);

- гимнастические упражнения на снарядах – выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре, прыжки через «козла» или «коня», лазанье по канату гимнастической стенке.

- упражнения в парах: зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнений с предметами совместно в парах;

- спортивные игры – баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;

- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

Упражнения на развитие гибкости:

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

- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

- 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.

Практические занятия по парусному спорту.

Вооружение и разоружение швертбота класса «Оптимист». Выполнение правильной посадки и поворотов на швертботе класса «Оптимист» на берегу и на воде.

Управление яхтой «Оптимист» на воде на курсах: бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Выполнение поворота оверштаг/фордевинд.

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.

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

Для теоретических занятий используется учебный класс.

Для практических занятий благоприятным условием является территория спортивной школы и близлежащая местность.

Занятия по общей физической подготовке в зимний период на лыжах, зимнем виндсерфинге, в летний на воде.

Для теоретических занятий используются учебные классы, в самом Парусном центре «Норд», (ул. Советская,1, ул. Шубина, 20), МАУ ФСК им. А.Ф. Личутина (бассейн).

Дидактические материалы

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

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

Материальное обеспечение программы

Перечень снаряжения, необходимого для осуществления тренировочного процесса (из расчета 12 занимающихся)

Парусный спорт:

№	Наименование	Кол-во
1	Швертбот «Оптимист»	3
2	Спасательные жилеты	12
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 информационной литературы

5.1. Список литературы

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. – Л., 1989.
2. Деянова А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист».
3. Парусный спорт – программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.,1977.
4. Под ред. Е.П. Леонтьева «Школа яхтенного рулевого». - М.: ФиС, 1987.
5. Проктор Я. Плавание под парусом. – Л., 1981.
6. Санитарно-эпидемиологические требования устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14

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

Тест

Вопрос 1: Яхта, получающая право дороги должна ...

- 1) предоставить другой яхте место, чтобы уступить дорогу
- 2) идти надлежащим курсом
- 3) сменить галс
- 4) привести до положения левентик

Вопрос 2. С помощью какого из перечисленных узлов можно ОБВЯЗАТЬ СЕБЯ при использовании ТОЛЬКО веревки, когда тебе кинули спасательный конец?

- 1) Восьмерка
- 2) Булинь
- 3) Прямой узел
- 4) Стремя

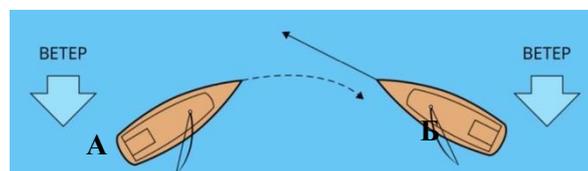
Вопрос 3. Какой узел изображен на картинке?

- 1) Встречный узел
- 2) Восьмёрка
- 3) Грейпвайн
- 4) Булинь
- 5) Стремя
- 6) Прямой узел



Вопрос 4. Какая яхта идет на правом галсе?

- 1) яхта А;
- 2) яхта Б;
- 3) ни одна из яхт.



Вопрос 5. Выберите приборы для определения направления ветра

- 1) флюгер
- 2) люверс
- 3) колдунок
- 4) шпангоут

Вопрос 6. Из чего состоит рулевое устройство «Оптимиста»? Выберите правильные ответы:

- 1) коробка руля
- 2) румпель
- 3) контр-сорлин
- 4) удлинитель румпеля
- 5) рулевые пальцы

Вопрос 7. Рангоут «Оптимиста» состоит из:

- 1) шверта
- 2) мачты
- 3) спинакер гика
- 4) гик
- 5) шпринт

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки

1. Бег.

Непрерывный бег в свободном темпе. Проводится на любой ровной поверхности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

2. Прыжок с места.

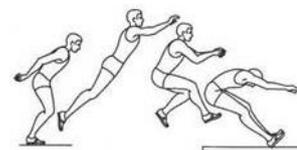
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.



На картинке показано правильное выполнение

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

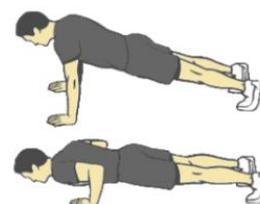
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см затем, разгибая руки, возвращается в ИП и зафиксировав его на 0.5 с. продолжает выполнение теста.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом, тестирующим в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0.5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



На картинке показано правильное выполнение