

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  
протокол № 3

« 11 » июля 2024 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

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

А.Г. Осколков  
2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Введение в парусный спорт»**  
(физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: с 7 до 15 лет  
Срок реализации программы: 12 месяцев

**Составитель:**

Кротов Евгений Александрович,  
тренер-преподаватель МБУ ДО  
СШ Парусный центр Норд им  
Ю.С. Анисимова  
Кожевников Константин  
Николаевич, тренер-  
преподаватель МБУ ДО СШ  
Парусный центр Норд им Ю.С.  
Анисимова

г. Архангельск, 2024 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 «Введение в парусный спорт» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 7-14 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 09.11.2018 № 196),

- 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 7 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 программы для детей 7-8, 9 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 7 лет, когда ребёнок уже может принять сам решение заниматься 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**

У детей 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 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и желающих заниматься парусным спортом. Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 25 детей. Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 12 месяцев обучения.

Учебный план занятий рассчитан на 38 недель в количестве 226 часов. Учебный материал распределён с учётом специфики парусного спорта и возрастных особенностей обучающихся.

Зачисление детей производится в начале учебного года с сентября.

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

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

Занятия проводятся 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 учебно-тренировочной деятельности являются следующие **формы** организации учебно-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 учебно-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

Содержание занятий	Месяцы											Всего часов	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
<b>Теоретические занятия</b>													
Техника безопасности, инструктажи.		1							1		1		3
Устройство швертбота	2		1	2	1	1	2	1	1		1	1	13
Управление яхтой			3	2	2	2	2		2	1	1		15
Итоговая диагностика												1	1
<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>32</b>
<b>Практические занятия</b>													
Такелажное дело			1	2	1	1	2	1	2	1			11
ОФП	2	3	19	12	16	8	20	14	6	2	3	4	109
Практические занятия по парусному спорту	12								12	16	18	16	74
<b>Всего:</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>194</b>
<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>226</b>



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
<b>Теоретические занятия</b>					
<i>Раздел 1. Техника безопасности, инструктажи</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. Устройство швертбота</i>					
3.1	Швертбот «Оптимист». Общие характеристики. История класса.	2	-	2	
3.2	Устройство корпуса швертбота	4	-	4	
3.3	Парусное вооружение	4	-	4	
3.4	Швертовое устройство и рулевое устройство	3	-	3	
<i>Раздел 3. Управление яхтой</i>					
4.1	Морская терминология.	2	-	2	
4.2	Правый/левый галс. (положение парусов)	2	-	2	
4.3	Поворот оверштаг и фордевинд, 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	3	-	3	
4.7	Подход яхты от причала и подход к нему при различном направлении ветра	2	-	2	
<b>Практические занятия</b>					
<i>Раздел 4. Такелажное дело</i>					
5.1	Основные морские узлы, их назначение и приемы вязания.	-	11	11	
<i>Раздел 5. Общая физическая подготовка</i>					
6.1	Развитие гибкости	-	23	23	
6.2	Развитие выносливости	-	30	30	
6.3	Развитие скоростно-силовых качеств	-	26	26	
6.4	Развитие ловкости	-	30	30	
<i>Раздел 6. Практические занятия по парусному спорту</i>					
7.1	Практические занятия с яхтами на берегу и воде	-	74	74	
	<b>Итоговая диагностика (тест)</b>	1		1	
	<b>Итого</b>			226	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Теоретические занятия

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

Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях парусным спортом: 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. Устройство швертбота**

Швертбот «Оптимист». Общие характеристики. История класса. Основные части швертботов: «Оптимист» (корпус, рулевое и швертовое устройства, парусное вооружение).

Устройство корпуса швертбота. Какие бывают корпуса яхт. Название и расположение частей корпуса «Оптимиста».

Парусное вооружение. Какое бывает парусное вооружение. Название и расположение частей паруса. Рангоут. Мягкие снасти, такелаж.

Швертовое устройство и рулевое устройство. Какие бывают шверты и рули у яхт. Название и расположение частей шверта и руля.

##### **Раздел 3. 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. Как располагаются парус, гик и рулевой на данных галсах.

Поворот оверштаг и фордевинд, в чем разница. Схема выполнения поворота оверштаг/фордевинд., отход и подход к причалу. Какие действия совершает рулевой швертбота «Оптимист» во время поворота оверштаг и во время поворота фордевинд.

Поворот рулем (приведение и уваливание). Значение терминов «увалить», «привестись»; «на ветре», «под ветром». Какие действия совершает рулевой швертбота «Оптимист» во время поворота оверштаг и во время поворота фордевинд.

Способ выйти из «левентика». Действия рулевого при выходе швертбота из «левентика».

Курсы яхт относительно ветра. Бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Положение паруса на различных курсах. Схема выполнения поворота оверштаг/фордевинд., отход и подход к причалу.

Подход яхты от причала и подход к нему при различном направлении ветра на швертботе «Оптимист». Действия рулевого.

#### Практическая подготовка

##### **Раздел 4. Такелажное дело**

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

##### **Раздел 5. 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 6. 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.

## **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 учебно-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**

##### Литература для тренера-преподавателя.

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. Попов М.К. Финиш за чертой горизонта/ Вступительная статья Л. В. Лейцингера

7. Проктор Я. Плавание под парусом. – Л., 1981.
8. Чумаков А.А. Школа парусного спорта. – М.: ФиС, 1981.

Литература для детей и родителей.

1. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов». – М.: АЯКС-ПРЕСС, 2008.
2. Звягин С.А. К вопросу об исторических корнях. Парус - как часть наследия северной морской культуры и традиций европейского яхтинга.
3. Силы в упряжке / Авт.-сост. А.Н. Евсеевичева.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

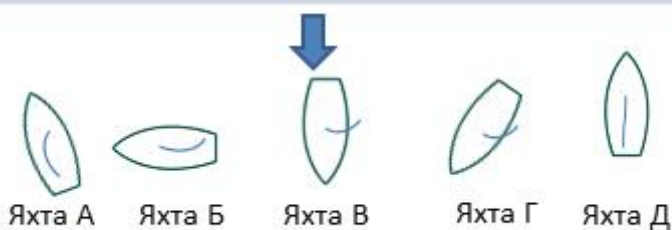
Перечень Интернет-ресурсов

[www.rusyf.ru](http://www.rusyf.ru) -Всероссийская федерация парусного спорта

Итоговая диагностика (тест)

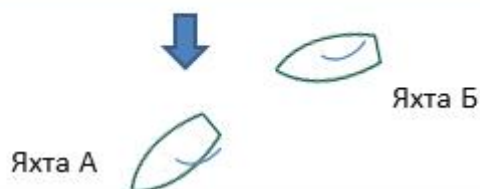
Тест

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

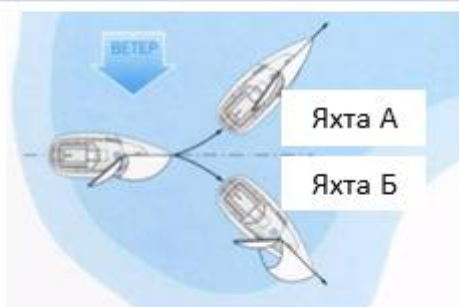
3. Какие маневры совершают яхты?



Яхта А: \_\_\_\_\_

Яхта Б: \_\_\_\_\_

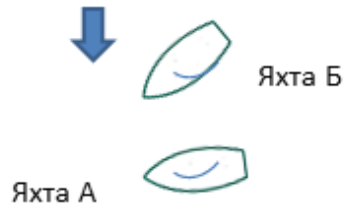
4. Какая яхта приводится, а какая – уваливает?



Яхта А \_\_\_\_\_

Яхта Б \_\_\_\_\_

5. Кто уступает? Кто имеет преимущество? Почему?



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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Кто уступает? Кто имеет преимущество? Почему?



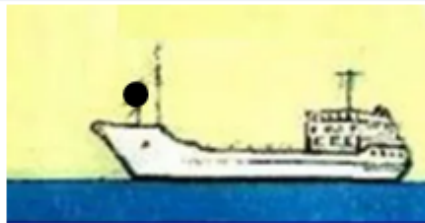
Яхта \_\_\_\_ уступает яхте \_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Что означает данная дневная фигура на судне?



Ответ:

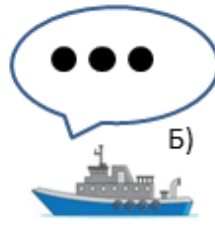
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Расшифруйте сигналы судов.



Сигнал судна А:

\_\_\_\_\_

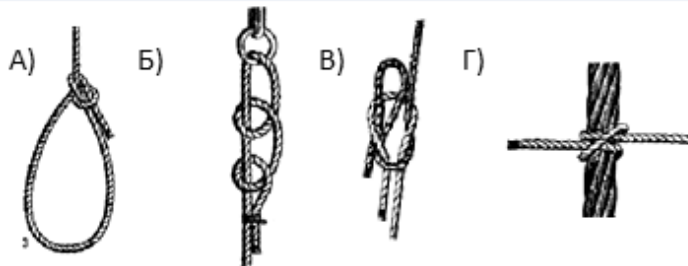
\_\_\_\_\_

Сигнал судна Б:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Как называются узлы, изображенные на рисунках?



А: \_\_\_\_\_

Б: \_\_\_\_\_

В: \_\_\_\_\_

Г: \_\_\_\_\_