

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 тренерского совета  
протокол № 13

«29» декабря 2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

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

А.Г. Осколков

«30» декабря 2022 г.

**Дополнительная 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

г. Архангельск, 2023 год

**Одобрена:**

Тренерским советом МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова, протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Название программы:**

Программа физической подготовки по виду спорта «парусный спорт» "Морская волна" для несовершеннолетних 8-10 лет.

**Организация-разработчик:**

МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова

**Разработчики:**

Востряков Роман Николаевич, тренер МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова, мастер спорта по парусному спорту, высшая тренерская категория, спортивный судья 2 категории (парусный спорт)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	<b>Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
2.	<b>Учебный план</b>	<b>7</b>
3.	<b>Методическая часть</b>	<b>9</b>
3.1.	Содержание программы	9
3.1.1.	Теоретическая подготовка	9
	Техника безопасности, инструктажи	9
	История становления парусного спорта	9
	Устройство швертбота	9
	Курсы яхт относительно ветра	9
	Вязание морских узлов	9
3.1.2.	Практическая подготовка	9
	Общая физическая подготовка	9
	Практические занятия по парусному спорту.	10
3.2.	Методические материалы	11
3.3.	Требования техники безопасности	12
4.	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>12</b>
4.1.	Комплексы контрольных упражнений	13
4.2.	Методические указания по организации аттестации	<b>14</b>
5.	<b>Информационное обеспечение программы</b>	<b>14</b>
5.1.	Список литературы	14
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов	14

Программа физической подготовки по виду спорта «парусный спорт» «Морская волна» 8-10 лет (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», исходя из функций и задач, определенных Уставом МБУ СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова г. Архангельска на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность Учреждения, в том числе Приказа МБУ СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова от 23.08.2019г. № 151р.

Данная программа разработана на основе «Программы физической подготовки по виду спорта «парусный спорт» для несовершеннолетних 7 - 11 лет, г. Архангельск, 2019г

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

**Задачи Программы:**

- популяризация и развитие парусного спорта в городе Архангельске;
- выявление, развитие и поддержка талантливых занимающихся;
- привлечение несовершеннолетних к активному образу жизни, их оздоровление, повышение уровня физического развития профилактики правонарушений;
- формирование устойчивого интереса к занятиям парусным спортом;
- овладение знаниями, умениями и навыками по парусному спорту;
- организация досуга детей;
- воспитания трудовых навыков, нравственных и физических качеств;
- социализация и адаптация несовершеннолетних к жизни в обществе.
- 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.

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 МБУ 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.

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;
- прохождения 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.

Срок реализации программы – 12 месяцев.

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 205 часов. Учебный материал распределён с учётом специфики парусного спорта и возрастных особенностей занимающихся.

**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 групп физической подготовки нормативы носят главным образом контролирующий характер, и, кроме того, могут, является важнейшим критерием для зачисления занимающихся на этап начальной подготовки многолетней спортивной тренировки.

Зачисление поступающих в МБУ СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова на обучение по программе оформляется распорядительным актом организации на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии, согласно «Правил приема лиц в МБУ СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова».

## 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>Теоретическая подготовка:</b>													
Техника безопасности, инструктажи.	1					1				1			3
История становления парусного спорта	2			2									4
Устройство швертбота	2	6	4		2	2		4	2		2		24
Курсы яхты относительно ветра		2		2	2			4	4				14
Вязание морских узлов	2	4	4	2	2	2	2	2	2		2		24
<b>Всего:</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>69</b>
<b>Практическая подготовка:</b>													
ОФП	4	10	8	14	12	16	10	8	6	4	10	8	110
Практические занятия по парусному спорту	6									2	6	8	22
<b>Контрольные испытания</b>												4	4
<b>Всего:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>136</b>
<b>Итого:</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>205</b>

**ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

№	Наименование темы	Кол. часов
<b>Теоретическая подготовка</b>		
	<b>1. Техника безопасности, инструктажи</b>	<b>3</b>
1	Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях парусным спортом.	3
	<b>2. История становления парусного спорта</b>	<b>4</b>
	<b>3. Устройство швертбота</b>	<b>24</b>
1	Швертбот «Оптимист». Общие характеристики	8
2	Устройство корпуса швертбота	10
3	Парусное вооружение	2
4	Швертовое устройство	2
5	Рулевое устройство	2
	<b>4. Курсы яхты относительно ветра</b>	<b>14</b>
1	Бейдевинд, галфинд, бакштаг, фордевинд. Левентик.	8
2	Правый/левый галс. Положение паруса на различных курсах.	2
3	Значение терминов «увалить», «привестись»; «на ветре», «под ветром».	2
4	Последовательность выполнения поворота оверштаг/фордевинд.	2
	<b>5. Вязание морских узлов</b>	<b>24</b>
1	Основные морские узлы, их назначение и приемы вязания.	24
<b>Практическая подготовка</b>		
	<b>6. Общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>
1	Развитие силы	30
2	Развитие выносливости	20
3	Развитие быстроты	30
4	Развитие ловкости	10
5	Развитие гибкости	20
	<b>7. Практические занятия по парусному спорту (СФП)</b>	<b>22</b>
1	Развитие специальной выносливости	6
2	Развитие скоростно-силовых качеств	6
3	Развитие координации и ловкости	10
	<b>8. Контрольные испытания</b>	<b>4</b>
	<b>Всего:</b>	<b>205</b>



### **3. Методическая часть.**

#### **3.1. Содержание программы.**

##### **3.1.1. 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).

###### **История становления парусного спорта**

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

###### **Устройство швертбота**

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

###### **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.

### 3.2. Методические материалы.

Министерством спорта Российской Федерации утвержден федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», что делает возможным развивать этот вид спорта в системе спортивных школ.

В Архангельской области успешно развивается парусный спорт. Работает аккредитованная федерация по виду спорта, проводятся походы, соревнования. Федерация располагает подготовленными общественными кадрами - инструкторами и старшими инструкторами (тренерами) по парусному спорту, организаторами, спортивными судьями 1-3 категорий.

Большой потенциал для развития в Архангельской области имеет парусный спорт. Имеются акватории, подходящие для обучения, организации соревнований и походов. МБУ СШ Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова является опорным учреждением по развитию данного вида спорта, что обусловлено следующими факторами:

- исключительно удобным географическим положением на берегу водной акватории с небольшой гаванью (в центре города);
- большая территория позволяет осуществлять хранение, ремонт и эксплуатацию судов для спортивного туризма;
- опыт работы (обученный персонал) в части безопасности на водных объектах и охраны труда;
- тренерские кадры с опытом работы на водных объектах и парусных судах;
- тренерские кадры с опытом работы с детьми;
- тренерские кадры по обучению детей плаванию (по программе);
- опыт проведения и участия в соревнованиях различного уровня. проведение в летний период лагерей с дневным пребыванием детей.

*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 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.

*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

### 3.3. 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. Система контроля и зачетные требования

Выпуск занимающихся осуществляется решением тренерского совета по итогам итоговой аттестации.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения программы. Проходит с 15 по 30 августа согласно утвержденного графика и включает:

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

Форма оценки – зачет / не зачет.

### 4.1. Комплексы контрольных упражнений

Контрольные нормативы	
Тестирование по освоению	Тест

теоретических знаний и умений.	
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
<b>Тестирование по освоению теоретических знаний и умений.</b>	
Тест (Приложение 1)	Норматив считается выполненным при выполнении теста не более чем за 35 минут и допущении не более 3 ошибок.
<b>Выполнение нормативов по ОФП.</b>	
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.

### 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.

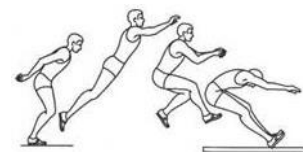
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется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

#### 3. 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.

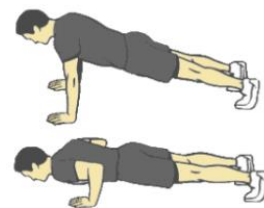
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

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*

## **4.2. Методические указания по организации аттестации**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование занимающихся о целях проведения тестирования;
- ознакомление занимающихся с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к занимающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление занимающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

## **5. Информационное обеспечение программы**

### **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. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. - М.: ФиС, 1970.
4. Парусный спорт – программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.,1977.
5. Под ред. Е.П. Леонтьева «Школа яхтенного рулевого». - М.: ФиС, 1987.
6. Проктор Я. Плавание под парусом. – Л., 1981.
7. 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
8. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов». – М.: АЯКС-ПРЕСС, 2008.
9. Учебная программа по парусному спорту / сост. О.А. Ильин. - М., 2005.
10. 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