

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
городского округа «Город Архангельск»
«Спортивная школа «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова»
(МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова)

163020, Архангельская область, г. Архангельск, ул. Советская, 1. тел. (8182) 23-32-25,
факс (8182) 23-02-59 nordparus29@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО

на заседании тренерского совета
протокол № 13

«29» декабря 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

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

А.Г. Осолков

«30» декабря 2022 г

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

Возраст обучающихся: с 7 до 14 лет
Срок реализации программы: 11 месяцев

Составитель:

Троян Маргарита Петровна,
инструктор-методист МБУ ДО СШ
Парусный центр Норд им Ю.С.
Анисимова.

Телюкина Татьяна Владимировна,
заместитель директора по УВР
МБУ 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» «Морской мультиспорт» для несовершеннолетних 7-14 лет.

Организация-разработчик:

МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова

Разработчики:

Телюкина Татьяна Владимировна, заместитель директора по спортивной работе МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова

Троян Маргарита Петровна, инструктор-методист 2 категории МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова, спортивный судья 3 категории (парусный спорт и спортивный туризм)

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|--------|--|-----------|
| 1. | Пояснительная записка | 4 |
| 2. | Учебный план | 7 |
| 3. | Методическая часть | 8 |
| 3.1. | Содержание программы | 8 |
| 3.1.1. | Теоретическая подготовка | 8 |
| | Техника безопасности, инструктажи | 8 |
| | История становления парусного спорта | 8 |
| | Устройство парусных судов (швертбот «Оптимист», катамаран) | 8 |
| | Курсы яхт относительно ветра | 9 |
| | Общая туристская подготовка | 9 |
| 3.1.2. | Практическая подготовка | 10 |
| | Общая физическая подготовка | 10 |
| | Практические занятия по парусному спорту. | 11 |
| | Туристско-бытовые навыки | 11 |
| 3.2. | Методические материалы | 12 |
| 3.3. | Требования техники безопасности | 13 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования | 13 |
| 4.1. | Комплексы контрольных упражнений | 13 |
| 4.2. | Методические указания по организации аттестации | 15 |
| 5. | Информационное обеспечение программы | 15 |
| 5.1. | Список литературы | 15 |
| 5.2. | Перечень Интернет-ресурсов | 15 |

1. Пояснительная записка.

Программа физической подготовки по виду спорта «парусный спорт» «Морской мультиспорт» (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, определённых 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.

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 и туризма 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 физической культурой и спортом;
- овладение знаниями, умениями и навыками по парусному спорту и туризму;
- организация досуга детей;
- воспитания нравственных и физических качеств, а также трудовых навыков;
- 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;
- социализация и адаптация несовершеннолетних к жизни в обществе.

Данная программа ознакомительная, она вводит детей в парусный спорт, дает определенные навыки и знания в спортивном туризме. Получив базовые знания, умения и навыки по двум видам, в дальнейшем тренер и ребенок смогут определить приоритетное направление развития имеющихся способностей и подобрать оптимальную программу для углубленного изучения выбранного вида спорта.

Программа создана на основе курса обучения парусному спорту, спортивному туризму и 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 и туризма 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, спортивного туризма, выявление детей, которым интересен спорт и формирование у них мотивации к более глубокому обучению одному из двух направлений.

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 моряка, спасателя, что может стать определяющим в выборе своей будущей профессии.

Особенностями осуществления тренировочной деятельности являются следующие **формы** организации тренировочного процесса:

Основные формы теоретических занятий:

- беседы, групповые обсуждения, конкурсы;

- лекции;
- использование схем, плакатов, моделей, макетов, различных тренажеров;
- семинарские занятия с участием спортсменов 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);
- практические занятия по лепке, конструированию, рисованию и вязанию узлов;
- игровые (настольные и компьютерные игры);
- работа с материальной частью;
- демонстрация выполненных действий;
- прохождений практики на воде;
- участие в походах на лыжах, катамаранах, крейсерских яхтах;
- экскурсии в Морской музей

Значительное внимание уделяется специальным видам подготовки, непосредственно связанным с практической деятельностью спортсмена на воде, а также взаимосвязи этих видов подготовки. В летний период обучение управлению швертботом, катамараном, шлюпкой ЯЛ-6, уход за материальной частью, работа в экипаже. В зимний период обучение плаванию, зимнему виндсерфингу, развитие физических навыков, освоение знаний по элементам парусного спорта и спортивного туризма.

Срок реализации программы – 11 месяцев.

Минимальный возраст детей для зачисления на прохождение программы: 7 лет.

Минимальное количество детей в группах: 10 человек.

Продолжительность одного учебного часа 45 мин.

Учебный план занятий рассчитан на 42 недели в количестве 250 часа. Учебный материал распределён с учётом специфики парусного спорта с элементами туризма 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, базовыми навыками в туризме.

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 | |
| Теоретическая подготовка: | | | | | | | | | | | | | |
| Техника безопасности, инструктажи. | 1 | | | | | | | | 1 | | | | 2 |
| История становления парусного спорта | 2 | 4 | | | | | | | | | | | 6 |
| Устройство парусных судов (швертбот «Оптимист», катамаран) | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | | | | 27 |
| Курсы судна относительно ветра | | | | | | | | 4 | 3 | 4 | 4 | | 15 |
| Общая туристская подготовка | | | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | | | 4 | 4 | | 20 |
| Всего: | 8 | 8 | 8 | 8 | 2 | 2 | 4 | 8 | 6 | 8 | 8 | 0 | 70 |
| Практическая подготовка: | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | 16 | 16 | 16 | 16 | 12 | 12 | 16 | 16 | 6 | 8 | 6 | | 140 |
| Практические занятия по парусному спорту | | | | | 4 | 4 | 4 | | 6 | 8 | 8 | | 34 |
| Туристско-бытовые навыки | | | | | | | | | | | 2 | | 2 |
| Контрольные испытания | | | | | | | | | | | | 4 | 4 |
| Всего: | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 20 | 16 | 12 | 16 | 16 | 4 | 180 |
| Итого: | 24 | 24 | 24 | 24 | 18 | 18 | 24 | 24 | 18 | 24 | 24 | 4 | 250 |

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

| № | Наименование темы | Кол. часов |
|---------------------------------|--|------------|
| Теоретическая подготовка | | |
| | 1. Техника безопасности, инструктажи | 2 |
| 1 | Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях парусным спортом. | 2 |
| | 2. История становления парусного спорта | 6 |
| | 3. Устройство парусных судов (швертбот «Оптимист», катамаран) | 27 |
| | 4. Курсы судна относительно ветра | 15 |
| 1 | Бейдевинд, галфинд, бакштаг, фордевинд. Левентик. | 4 |
| 2 | Правый/левый галс. Положение паруса на различных курсах. | 4 |
| 3 | Значение терминов «увалить», «привестись»; «на ветре», «под ветром». | 4 |
| 4 | Последовательность выполнения поворота оверштаг/фордевинд. | 3 |
| | 5. Общая туристская подготовка | 20 |
| Практическая подготовка | | |
| | 6. Общая физическая подготовка | 140 |
| 1 | Развитие силы | 28 |
| 2 | Развитие выносливости | 28 |
| 3 | Развитие быстроты | 28 |
| 4 | Развитие ловкости | 28 |
| 5 | Развитие гибкости | 28 |
| | 7. Практические занятия по парусному спорту (СФП) | 34 |
| 1 | Развитие специальной выносливости | 12 |
| 2 | Развитие скоростно-силовых качеств | 12 |
| 3 | Развитие координации и ловкости | 10 |
| | 8. Отработка туристско-бытовых навыков | 2 |
| | 9. Контрольные испытания | 4 |
| | Всего: | 250 |

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 парусных судов (швертбот «Оптимист», катамаран)

Основные части швертботов: «Оптимист» (корпус, рулевое и швертовое устройства, парусное вооружение). Мягкие снасти, такелаж, рангоут. Парусные катамараны и тримараны с надувными поплавками. Область применения, основные размерения. Жесткие и эластичные рамы каркасов. Устройство поплавков (гондол). Палубы. Основные типы применяемого парусного вооружения. Швертовое устройство. Рулевое устройство. Палатки-рубки. Размещение груза.

Рангоут. Мачта, гик, шпринт, спинакер-гик, нок, топ, шпор, ликпаз, бушприт.

Название частей парусов: углы/шкаторины. Латы, латкарманы. Боут. Люверсы. Ликтрос. Колдунки.

Швертовое устройство. Шверты и шверцы. Швертколодец. Шверт-тали.

Рулевое устройство: румпель, удлинитель румпеля, перо руля, стопор.

Бегучий и стоячий такелаж: ванты, штаги, фалы, шкоты, оттяжка гика, топенант.

Курсы судна относительно ветра

Бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Левентик. Правый/левый галс. Положение паруса на различных курсах. Значение терминов «увалить», «привестись»; «на ветре», «под ветром». Последовательность выполнения поворота оверштаг/фордевинд.

Общая туристская подготовка

История становления спортивного туризма (СТ) Основные виды СТ и их особенности

Краткий очерк развития спортивного туризма. Возникновение самодеятельного туризма. Основные виды спортивного туризма: пешеходный, лыжный, водный, на средствах передвижения (вело, авто-мото, конный), парусный, горный, спелео, комбинированный. Возникновение и развитие парусного туризма. Сходство и отличия парусного спорта и парусного туризма. История парусного центра Норд.

Организация похода выходного дня

Основные понятия о порядке организации и проведения туристских походов на территории России. Планирование безопасного прохождения маршрута. Охрана природы. Выбор цели и района путешествия. Продолжительность, протяженность, число участников. Составление плана подготовки и проведения. Разработка маршрута, подбор картографического материала. Составление графика движения. Подготовка снаряжения и питания. Основные виды препятствий в простейших путешествиях и способы их преодоления. Порядок, темп и режим движения по тропам и пересеченной местности. Движение по болотам и завалам. Простейшие переправы. Правила безопасности на маршруте.

Топография и ориентирование

Понятие о рельефе, топографических и спортивных картах. Компас. Основы ориентирования на местности по компасу и местным предметам, движение по азимуту. Работа с картой: определение масштаба, измерение расстояний, ориентирование карты, определение точки стояния.

Туристские возможности родного края.

Архангельская область – общая географическая характеристика. Исторические места Архангельской области. Белое море. Наиболее крупные реки: Северная Двина, Мезень, Онега, Пинега. Крупные озера: Лаче, Кенозеро, Лекшмозеро, Кожозеро. Популярные маршруты лыжных, водных, парусных путешествий. Административные ограничения и ограничения по районам пребывания/плаванья.

Понятие о туристской группе и ее комплектовании

Туристская группа. Принципы комплектования. Требования к участникам и руководителю, их права и обязанности. Распределение обязанностей (постоянные и временные). Психологический климат в группе.

Первая помощь в походе и быту. Гигиенические требования

Личная гигиена туриста, уход за телом. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Профилактика заболеваний. Походная аптечка. Оказание первой помощи утопающему, при травмах и ожогах, тепловом и солнечном ударе. Транспортировка пострадавшего.

Питание в походе

Значение правильного питания. Режим питания. Составление меню и списка продуктов (раскладки). Упаковка и транспортировка. Приготовление пищи на костре (горелке, печке-щепочнице). Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Групповое (общественное снаряжение)

Снаряжение для биваков и организации питания: палатки (их виды), тенты, костровое оборудование (топоры, пилы, таганки, печки, подвески для котлов, котловой набор). Ремнабор.

Личное снаряжение

Рюкзаки. Коврики туристские. Спальные мешки. Одежда для различных маршрутов и для биваков. Обувь. Экипировка для занятий парусным туризмом. Защита снаряжения от влажности: гермоупаковки, плащи. КЛМН (кружка, ложка, миска, нож). Гигиенические принадлежности.

Туристский быт, организация привалов и ночлегов

Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря. Установка палаток. Заготовка дров. Виды костров и их разжигание. Привал (ночлег) без костра. Сушка одежды и обуви. Обеспечение безопасности. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила.

Основы физической подготовки туриста

Понятия об общей и специальной физической подготовке. Утренняя гимнастика. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу. Организация и проведение подготовительных тренировок. Контроль и самоконтроль. Закаливание организма.

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)
- дополнительно: езда на велосипеде на дальние расстояния (30 км и более), гребля на ялах, байдарках – 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 – баскетбол, футбол;
- плавание – короткие дистанции (25-100 м.) на время.

Упражнения на развитие ловкости:

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

Туристско-бытовые навыки.

Выбор места для привала и ночлега. Постановка палатки, тента. Разведение огня и приготовление пищи с соблюдением правил пожарной безопасности. Утилизация мусора.

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», «Устройство катамарана»

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 |
| 7 | Парусный катамаран 4-м (в комплекте) | 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 |
| 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. |

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки

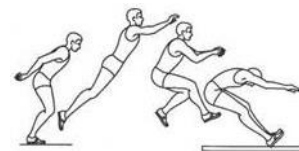
1. Бег.

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.

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.

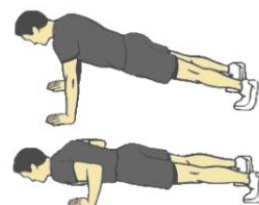
Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тестирующим в ИП.

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.
11. Перегудов В.М. Парусные байдарки, катамараны, тримараны и надувные лодки. – М.: «Майор», 2003.
12. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1990.
13. Балабанов И.В. Узлы. – М., 1990.
14. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: «Просвещение», 1980.
15. Куприн А.М. Как создается топографическая карта. – М.: Издательство «Недра», 1971.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

www.rusyf.ru -Всероссийская федерация парусного спорта
www.parusanarod.ru – Парусный туризм