

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. Осколков

«30» декабря 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «парусный спорт»
«Начальный курс парусного спорта»
(физкультурно-спортивной направленности)**

Возраст обучающихся: с 8 до 17 лет
Срок реализации программы: 12 месяцев

Составитель:

Куршанова марина Владимировна,
тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
Парусный центр Норд им Ю.С.
Анисимова
Телюкина Татьяна Владимировна,
заместитель директора по УВР 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 «_____» _____ 202__ г.

Название программы:

Программа физической подготовки «Начальный курс парусного спорта»

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

Куршанова Марина Владимировна, тренер МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план	6
3.	Методическая часть	7
3.1.	Содержание программы	7
3.1.1.	Теоретические занятия	7
	Техника безопасности. Инструктажи	7
	История парусного спорта	8
	Метеорология. Судовождение	8
	Такелажное дело	8
	Правила парусных соревнований	8
	МППСС, ВВП, лоция	8
3.1.2.	Практические занятия	8
	Общая физическая подготовка	8
	Специальная подготовка	9
3.2.	Методические материалы	11
3.3.	Требования техники безопасности	11
4.	Система контроля и зачетные требования	12
4.1.	Комплексы контрольных упражнений	13
4.2.	Методические указания по организации аттестации	13
5.	Информационное обеспечение программы	14
5.1.	Список литературы	14
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов	14

1. Пояснительная записка.

Программа физической подготовки по виду спорта «парусный спорт» «Начальный курс парусного спорта» для несовершеннолетних от 8 до 17 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.

Программа составлена с учётом местных климатических условий, традиций Севера, направленной на формирование гармонично развитой личности, ориентированной на достижение определенных спортивных результатов, в зависимости от способностей занимающихся, посредством привлечения их к занятиям физической культурой и парусным спортом.

Цель Программы: способствовать формированию всесторонне развитой личности ориентированной на занятия физической культурой посредством занятий парусным спортом.

Задачи Программы:

1. Создание и обеспечение необходимых условий для личного развития.
2. Охрана и укрепление здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и асоциального поведения, подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Социализация и адаптация занимающихся к жизни в обществе.
4. Приобщение занимающихся к общечеловеческим ценностям.
5. Выявление, развитие и поддержка талантливых занимающихся.
6. Популяризация и развитие в городе Архангельске парусного спорта.
7. Развитие физических качеств и совершенствование спортивных навыков.
8. Формирование у детей практических основ парусного спорта.

Процесс подготовки яхтсменов направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивных результатов, приобретения специальных знаний и навыков по их практическому применению.

Планирование и проведение тренировочного процесса осуществляются на основе определенных принципов:

Принцип воспитывающего обучения – представляет собой взаимосвязь основных видов подготовки (теоретическая, физическая, специальная, психологическая) в единый процесс.

Принцип доступности. На каждом из этапов подготовки требования должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена, 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, а также в процессе тренировок увеличение нагрузок за счет изменения объема тренировочной работы, повышения ее интенсивности, постепенного усложнения задач и условий их выполнения. Тренировочная нагрузка должна постоянно нарастать

Принцип индивидуализации. Воздействие на организм и психику спортсмена только тогда дают положительный результат и обеспечивают быстрый рост физических и психологических качеств, когда осуществляются с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния его тренированности, особенностей его мотивационной сферы. Для достижения равного уровня результатов разным спортсменам необходимы различные объемы и интенсивность тренировки, индивидуальное планирование циклов подготовки.

Принцип цикличности. Периодизация тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объему нагрузок существенная черта современного тренировочного процесса.

Принцип наглядности. Имеет большое значение в обучении технике управления яхтой, в ее оборудовании и техническом совершенствовании. Важен для более прочного усвоения учебного

материала на теоретических занятиях.

Принцип преемственности – знания, полученные на теоретических занятиях, подкрепляются на практических занятиях и в других организационных формах (во время походов, экскурсий, на соревнованиях и т. п.)

Принцип рационального чередования нагрузок и отдыха. Тренировочный процесс только тогда дает положительные результаты, когда тренер планирует не только нагрузки, но и постоянно контролирует состояние спортсмена, уделяет равное внимание восстановлению его организма и психики.

Принцип результативности – обучение по программе сопровождается постоянным контролем результативности обучения, возможностью корректировки поставленных целей с учетом индивидуальности учащегося.

Учебный материал программы состоит из теоретических занятий, практических занятий ОФП и специальной подготовки. Все разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитого человека.

Теоретические занятия проходят в классах, тренерской. На теоретических занятиях занимающиеся получают необходимые знания, как для успешного освоения спортивной специальности, так и обязательные для нормального развития личности. К последним относятся широкие сведения общекультурного, исторического характера, знакомство с традициями, морской культурой, правилами безопасности и т.п.

Основные формы теоретических занятий;

- лекции;
- семинарские занятия с участием занимающихся в обсуждении темы занятия;
- групповые и индивидуальные инструктажи на серию или отдельную гонку, включая изучение гоночной инструкции, особенностей дистанции, акватории гонок, изучение противника; разборы гонок и тренировок;
- игровые (настольные и компьютерные игры, игровые протесты);
- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- самостоятельные занятия;
- сдача экзаменов на звание «Юный рулевой» и «Рулевого третьего класса»;
- 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);
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- работа с материальной частью;
- демонстрация выполненных действий;
- прохождений практики на воде;
- участие в походах на крейсерских яхтах.

Значительное внимание уделяется специальным видам подготовки, непосредственно связанным с практической деятельностью яхтсмена на воде, а также взаимосвязи этих видов подготовки. В летний период обучение управлению крейсерской яхты, уход за материальной частью, работа в экипаже. В зимний период обучение по управлению зимним виндсерфингом, подготовка лыж, работа с матчастью. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 8 до 17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

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 42 недели в количестве 254 часов. Учебный материал распределён с учётом специфики парусного спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы:

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, СП (специальной подготовки) 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	1			3
История парусного спорта	2			2									4
Метеорология. Судовождение.			8		5							8	21
Такелажное дело.	2								2	4	8	8	24
Правила парусных соревнований.		4								2		2	8
МППСС, ВВП, лодия.				3	3						3		9
Всего:	5	4	8	5	8	0	0	0	3	7	11	18	69
Практическая подготовка:													
Общая физическая подготовка	5	7	14	10	12	5	3	3	9	8	6	7	89
Специальная подготовка	6	3		7	4	20	19	22	11				92
Контрольные испытания												4	4
Всего:	11	10	14	17	16	25	22	25	20	8	6	11	185

Итого:	16	14	22	22	24	25	22	25	23	15	17	29	254
---------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------------

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование темы	Кол. часов
Теоретические занятия		
	1. Техника безопасности, инструктажи	3
1	Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях парусным спортом. Гигиена. ЗОЖ. Одежда. Режимы труда.	3
	2. История парусного спорта.	4
1	Парусный спорт в городе Архангельске. Спортивная школа «Парусный центр «Норд», спортобщества – вехи истории. Единая всероссийская классификация.	4
	3. Метеорология. Судовождение.	21
1	Общее понятие предмета метеорологии.	10
2	Навигация. Общее понятие предмета навигации (судовождения).	11
	4. Такелажное дело.	24
1	Тросы. Такелажный инструмент.	8
2	Узлы и их назначение.	8
3	Такелажные работы.	8
	5. Правила парусных соревнований.	8
1	Виды парусных гонок.	4
2	Правила парусных гонок.	4
	6. МППСС, ВВП, лоция.	9
1	Общая лоция морей, рек. Местная лоция.	3
2	Навигационные опасности. Система ограждения их. Латеральная, кардинальная и осевая системы.	3
3	Средства навигационного ограждения - береговые и плавучие, освещаемые и неосвещаемые.	3
Практические занятия		
	7. Общая физическая подготовка	89
1	Развитие силы	17
2	Развитие выносливости	19
3	Развитие координации	23
4	Развитие быстроты	20
5	Развитие гибкости	10
	8. Специальная подготовка	92
1	Техника управления яхтой	31
2	Настройка яхты на ход	31
3	Работа с материальной частью	30
	9. Контрольные испытания	4
	Всего:	254

3. Методическая часть.

3.1. Содержание программы.

3.1.1. Теоретические занятия

Техника безопасности, инструктажи

Влияние занятий физическими упражнениями на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под действием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья.

Общий режим дня. Нагрузка и отдых. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребление спиртных напитков, половые инфекции, наркотики.

Понятие «гигиена». Гигиена по физической подготовке. Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями. Требования к помещениям (освещенность, влажность, температура); требования к форме обучающихся (одежда, обувь); гигиенические требования к снарядам и оборудованию.

Естественная природная среда; эпидемиология почвы, воды, воздуха. Очистка воды в полевых условиях.

Отравления. Первая помощь при отравлениях. Гигиена на яхте.

Требования к специальной форме: обуви и одежды яхтмена. Требования к спасательным приборам. Режим труда и отдыха, особенности питания на переходе, личная гигиена. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность. Механизмы, регулирующие температуру тела. Акклиматизация к выполнению физических упражнений в условиях повышенной (пониженной) температуры окружающей среды.

История парусного спорта

Парусный спорт в городе Архангельске. Детско-юношеская спортивная школа «Парусный центр «Норд», спортобщества – веки истории. Достижения, перспективы. Система подготовки яхтсменов-разрядников; действующая Единая всероссийская классификация, ее особенности.

Требования к присвоению спортивных званий; система классификации яхтсменов – подготовка и присвоение званий яхтенных рулевых.

Метеорология.

Общее понятие предмета метеорологии. Метеорологические элементы. Атмосфера. Температура и давление атмосферы. Ветер и причины его образования. Местные ветры и бризы. Циклоны и антициклоны, их возникновение. Метеорологические приборы: барометр, барограф, анемометр. Метеорологические приборы яхтенного исполнения и пользование ими. Суточный ход барометра. Наблюдение погоды. Визуальное предсказание погоды. Морские приметы.

Судовождение.

Навигация (Судовождение). Общее понятие предмета навигации (судовождения). Понятие: курс, румб, пеленг, курсовой угол. Видимый горизонт. Деление видимого горизонта на градусы, румбы. Величина румба в градусах. Общее понятие о магнитных компасах, принцип их действия. Шлюпочный компас и его устройство. Определение направления ветра по компасу, определение направления судна по компасу. Практика использования компаса на спортивных парусных судах.

Такелажное дело

Тросы: растительные (манильские, пеньковые, сизальские), бумажные, стальные, синтетические. Уход за ними. Их сравнительные качества. Измерение. Такелажный инструмент: свайка, нож, мушкель, парусная игла, гардаман. Умение им пользоваться. Узлы, их назначение: прямой, рифовый, выбленочный, штык, буксирный, стопорный, удавка, восьмерка, шкотовый, брамшкотовый, беседочный, двойной беседочный. Такелажные работы: сплесень, огон и репка на трехрядном растительном тросе. Наложение марки: простой и прошивной.

Правила парусных соревнований.

Виды парусных гонок, характер соревнований, участники соревнований. Сигнализация. Флажные знаки. Сигналы дистанции. Изменение дистанции» Стартовые сигналы. Сигналы на финише. Другие сигналы. Отмена, откладывание или прекращение гонки и сокращение дистанции. Стартовая и финишная линия. Отзыв. Знаки. Финиш. Ограничение маневров яхты, имеющей право дороги. Оклик. Основное правило расхождения, применяемое на противоположные галсах. Основные правила, применяемые при расхождении на одинаковых галсах.

МПСС, ВВП, лодия

Общая лодия морей, рек. Местная лодия. Навигационные опасности. Система ограждения их. Латеральная, кардинальная и осевая системы. Средства навигационного ограждения - береговые и плавучие, освещаемые и неосвещаемые. Изучение лодии моря одного из мест всероссийских соревнований.

Сигнализация и средства связи. Международный свод сигналов. Применение международного свода сигналов для судейской практики на парусных соревнованиях. Особые случаи при плавании на яхте. Случаи аварий и их устранение. Посадка и снятие с мели. Оказание помощи терпящему бедствие судну.

3.1.2. Практические занятия

Общая физическая подготовка

Развитие силы. Упражнения с отягощениями (гантели 1-3 кг, мешки с песком кг, набивные мячи 2-4 кг). Упражнения со штангой - жим, жим с одновременным поворотом туловища, из-за головы (опустив возможно глубже, до лопаток); толчок; штанга в опущенных руках - рывок с активным движением туловища "волной", поднимать штангу к груди, сгибая руки в локтях; наклоны, приседания, вращение туловища; подпрыгивание со штангой на плечах; жим сидя, лежа на скамейке; лежа на скамейке переносить штангу прямыми руками из-за головы на бедро. Имитация откренивания на гимнастической скамейке или специальном стенде с отягощением; упражнения с имитаторами гикошкотов.

Развитие выносливости. Длительный равномерный бег на местности (кроссы) от 1 до 5 км (для старшей группы); ходьба в чередовании с бегом на местности; бег на лыжах; длительный бег на коньках; плавание; езда на велосипеде по шоссе; длительная равномерная и переменная гребля до 15-20 км (для юношей старших возрастных групп и взрослых).

Развитие координации. Бег, эстафеты с преодолением препятствий, упражнения с предметами, жонглирование, упражнения на координацию движений, в лазании и балансировании, парные упражнения в единоборстве, акробатические упражнения, различные игры (в усложненных условиях), упражнения сидя, стоя на колене, сидя на качающейся основе, упражнения в овладении лодкой, водный слалом (на байдарках и каноэ). Имитация откренивания и работы со шкотами в быстром темпе (с грузом и без груза).

Развитие быстроты. Основные формы проявления быстроты человека – время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта. Выделяют также еще одну форму проявления быстроты («скоростных качеств») – быстрое начало движения (то, что в спортивной практике называют

«резкостью»). Практически наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов (бег, плавание и др.), а не элементарные формы проявления быстроты, хотя скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека. Для развития частоты движений можно использовать бег на месте с максимальной, естественно, частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола.

Развитие гибкости. Метод многократного растягивания. Основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8 - 12 повторению до максимума. Пределом

оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений. Метод статического растягивания. Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 - 15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером.

Специальная подготовка

Техника управления яхтой

Общие понятия о: направлениях и силе ветра, курсах яхты по странам света и относительно ветра, бейдевинд, галфинд, бакштаг, фордевинд, левентик. Левый и правый галсы. Термины: привести и увалиться, наветренный и подветренный борт на лавировке и на курсах фордевинд, "ветер заходит", "ветер отходит". Основные понятия о работе паруса. Дрейф и сила тяги на различных курсах, их правильное положение. Понятие о вымпельном ветре. Повороты оверштаг и фордевинд. Лавировка, лавировочный бакштаг. Термины: руль на ветер (под ветер), привести, увалиться, прямо руля, так держать, одерживай, право(лево) руля, право(лево) на борт (до 45'). Команды при выполнении поворотов. Подготовка яхты к выходу в плавание. Получение разрешения (регистрации в вахтенном журнале). Постановка парусов). Отход от бона. Подход к бону. Уборка парусов. Постановка яхты на место. Постановка на якорь. Съёмка с якоря. Курс бейдевинд Посадка экипажа на курсе бейдевинд, определение основного места нахождения экипажа, работа рулем на курсе (стараться придать правильную позу откренивания матросу, работающему на трапеции). Работа парусом на курсе (основная цель - не перебирать шкоты). Работа рулем на повороте оверштаг с бейдевинда на бейдевинд (основное внимание обращать на траекторию поворота, экипажу своевременно переходить на противоположный борт). Работа парусом на повороте оверштаг с бейдевинда на бейдевинд (стараться не перебирать паруса после поворота до полного разгона яхты). Одновременная работа рулем и парусом на курсе бейдевинд (добиваться сужения сектора поиска оптимального угла ветра парусом и рулем). Одновременная работа рулем и парусом при начале поворота оверштаг от бейдевинда до левентика с переходом на другой галс (основное внимание обращается на плавность начала поворота и работу парусов, улучшающих вращение судна, начало перемещения экипажа). Одновременная работа рулем и парусом после перехода линии

ветра (левентика) до разгона на новом галсе (добиваться плавного округления траектории поворота на новом галсе, без рысканий на курсе, экипажу перемещаться в соответствии с траекторией поворота). Одновременная работа рулем и парусом на повороте оверштаг с бейдевинда на бейдевинд (обращать основное внимание на своевременное перемещение экипажа на противоположный борт, стандартизацию движений экипажа, траекторию поворота, сокращение времени обзевывания парусов и быстрое нахождение курса на новом галсе). Курс бакштаг Работа рулем и парусом при уваливании с бейдевинда до бакштага (основное внимание обращать на плавность, своевременное потравливание шкотов и определение места экипажа), работа рулем (на швертботах – швертом) для разгона до глиссирования (стараться сокращать момент зарывания носовой части судна в волны и удлинять максимальный разгон, когда судно сходит с волны). Работа рулем, парусом, швертом на курсе бакштаг (на судах со спинакерами стараться сохранять постоянный угол и правильное положение паруса по отношению 8 к выпельному ветру В момент разгона и замедления, удержания поперечного и продольного равновесия усилиями экипажа; устанавливать спинакер лучше начинать сразу после уваливания до полного бакштага; добиваться быстрых, безошибочных действий при выборе спинакер-фала, шверта, при расправке спинакере для наполнения ветром, установке спинакер-гика и откренении). Работа рулем, парусом при повороте фордевинд с курса бакштаг одного галса на бакштаг другого галса (на судах со спинакером добиваться плавной траектории поворота грота с одного борта на другой, быстрой перестановки спинакер-гика на другую сторону). Для судов без спинакеров - работа парусом на повороте фордевинд с бакштага на бакштаг (добиваться такого положения, чтобы грот быстро наполнялся ветром, не было

раскачивания и рыскания судна на курсе после переброски грота). Для судов со спинакером

- упражнения по спуску и подъему спинакера на курсе бакштаг (повторяют 20-25 раз с интервалами 2-3 мин). Работа швертом, рулем, парусами при приведении с курса бакштаг на курс бейдевинд (добиваться плавной траектории приведения и своевременного добирания парусов). Курс фордевинд Работа рулем, парусом на курсе на швертботах, на судах со спинакером - подъем, спуск и несение спинакера (основное внимание обратить на правильное положение парусов). Работа рулем, парусами при смене галса (добиваться плавных движений и передвижения экипажа, особенно в поперечном направлении, постоянного наполнения спинакера и быстрого прекращения работ после переброски парусов). На судах без спинакеров необходимо отрабатывать приемы резкого загребания воздуха парусом и работы над противодействием раскачиванию яхты после переброски грота. Подъем и спуск спинакера без укладки перед подъемом (добиваться укладки спинакера сразу во время его спуска, сокращая резкие перемещения по судну). Работа рулем, парусами при приведении судна к ветру от фордевинда до бейдевинда одного галса (добиваться плавной траектории приведения, своевременного добирания парусов и занятия экипажем места для лавировки). Работа рулем, парусами при приведении к ветру от фордевинда одного галса до бейдевинда другого (добиваться плавной и равномерной траектории поворота и своевременного выбора шкотов). Курс галфвинд Работа рулем, парусами, дифферентовка, откренение на курсе (добиваться максимального хода и своевременной реакции на изменение крена). Работа рулем, парусами (на швертботе – швертом) во время уваливания с галфвинда до бакштага, фордевинда без смены галса (добиваться упругого потравливания парусов и стараться по возможности сохранить ход). Аналогичное упражнение со сменой галса (добиваться плавной траектории поворота фордевинд после переброски парусов, своевременного их выбора на новом галсе в сочетании с противодействием раскачиванию).

Зимний виндсёрфинг - вид спорта с использованием паруса и специального снаряжения скольжения, обычно в виде коньковой платформы небольшого размера (1,2—2,0 м) или лыжи с небольшой платформой. Для свободного катания применяются разнообразнейшие конструкции на основе двух, трех и более лыж, сноуборда, коньков, полозьев и т.п. Характерной чертой, однако, является не снаряжение скольжения, а парус, унаследованный от водного виндсерфинга: на мачте размером от 2 до 5 метров, с двойной поперечиной-гиком, соединенный со снаряжением скольжения посредством гибкого шарнира. Управление осуществляется, аналогично водному виндсерфингу, наклоном паруса и рулением ногами (при достаточной для этого скорости).

Настройка яхты на ход

Настройка экипажа на ход. Достижение максимального хода на курсе бейдевинд и бакштаг изменением наклона мачты в продольном направлении, швертом, удержанием равновесия в продольном и поперечном направлении. Допустима кратковременная пересадка рулевых для настройки судов, чтобы выработать одинаковые ощущения давления руля, натяжения шкотов и хода и т.п. 9 Достижение хода на курсах бейдевинд и фордевинд изменением курса места расположения пуза при регулировании натяжения шкаторин. Особое внимание надо обращать на быстроту изменения наклона мачты вперед и

назад, положение грота на фордевинде, а также на изменение места расположения экипажа. Курс галфвинд. Достижение хода на курсе галфвинд изменением центровки яхты, положения и степени наклона мачты, постепенным выбором шверта, удержанием равновесия расположением экипажа, изменением формы пуза парусов. На курсе бейдевинд и фордевинд на лавировке

- изменением прогиба мачты в сочетании с натяжением шкаторин; на фордевинде - наклоном мачты, расположением экипажа; на швертботах - креном в наветренную сторону. Наблюдение за поведением парусов по колдунчикам, которыми обклеивают грот, рангоут и спинакер. Наблюдение на курсе бейдевинд на обоих галсах, а также на бакштаге и фордевинде при различном положении парусов. Наблюдение за работой парусов по колдунчикам на различном парусе при изменении прогиба рангоута и регулировки формы парусов натяжением шкаторин.

Работа с материальной частью

Эксплуатация яхты. Техника безопасности при работе в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шкурение, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты. Повседневный уход за корпусом, косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка. Уход за парусами: правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению. Оборудование рабочих мест на яхте.

Выбор и на несение парафинов; очистка лыж; уход за лыжами; влияние угла закатовки лыж на скорость; установка шарнира на площадке.

3.2. Методические материалы.

Методическое обеспечение тренировочного 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.

Материальное обеспечение программы

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

Парусный спорт:

№	Наименование	Кол-во
1	Швертбот «Оптимист»	6
2	Спасательные жилеты	12
3	Тренерский (судейский) катер с двигателем	1
4	Мегафон	1
5	Бинокль	1
6	Зимний виндсерфинг	5
7	Шлем	5

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 теоретических знаний и умений.	Тест
Выполнение нормативов по ОФП.	Бег 1 000 м.; Прыжок в длину с места; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
Выполнение нормативов по СП.	Оказать помощь терпящим бедствие на воде; Подход и отход от бона.

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 минут с 12 лет и старше, с 7 до 12 лет без учета времени); Прыжок в длину с места (не менее 110см). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (7 раз для 7-12лет, 15 раз для 13-16 лет).	Норматив считается выполненным при условии выполнения норм не ниже заявленных.
Выполнение нормативов по СП.	
Оказать помощь терпящим бедствие на воде; Подход и отход от бона.	Норматив считается выполненным при условии правильного выполнения маневра.

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 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

Баландин Ю.А.	Тактика парусных гонок: Методическое пособие.	Краснодар	1986
Бонд Б.	Справочник яхтсмана.	Ленинград	1989
	«Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул. СанПиН 2.4.4.2599-10».		2010
Земцова И.И.	«Спортивная физиология». Учебное пособие для ВУЗов.	Олимпийская литература	2010
Колмогоров С.В.	Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта.	Архангельск: Поморский университет	2008
Ларин Ю.А.	Спортивная подготовка яхтсмана: Учебное пособие.	Москва	1999
Леонтьев Е.П.	«Школа яхтенного рулевого».	Москва: ФиС	1987
Мархай Ч.	Теория плавания под парусами.		1970
	«Паруса». Программа НОУ ДО «Парус».	Ярославль	2002
	«Парусный спорт. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ» Федерального агентства по физической культуре.	Москва	2005
Проктор Я.	Плавание под парусом.	Ленинград	1981
Торопов И.К.	Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие для 5-6 классов.	М.: Просвещение	2000
	«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3172-14» .		2014
Чумаков А.А.	Школа парусного спорта.	М.: ФиС	1981

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

www.rusyf.ru -Всероссийская федерация парусного спорта
<http://www.sailing.org>
<http://sportwiki.to/>

https://ru.wikipedia.org/wiki/Зимний_виндсёрфинг