

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «ОКА»

Утверждена
Приказом директора МБУ ДО «СШ «ФОК «ОКА»
от 01.02. 2023 г. №45

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАРУСНЫЙ СПОРТ»**

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:

Зам. директора по СМР
Старший инструктор-методист
Инструктор-методист
Тренер-преподаватель

Е.Т. Свирская
О.В. Капитанова
О.В. Майстренко
Д.Н. Шишов

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела:	Страницы:
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ	12
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	22
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	29
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	30

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "Парусный спорт" разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ред. от 30.09.2020).

При разработке дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Парусный спорт» была использована: Образовательная программа для учреждений дополнительного образования по парусному спорту.

Основным принципом, положенным в основу дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Парусный спорт», является постепенное развитие от простого к сложному. Данная программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Парусный спорт - один из тех немногочисленных видов спорта, занимаясь которым дети сталкиваются лицом к лицу с силами природы.

В борьбе со стихией ребёнок развивается физически, становится выносливым и закалённым. Плавание на яхтах, будь то гонка или крейсерское плавание, способствуют воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициатива, воля к победе.

В парусном спорте особенно ярко проявляются черты коллективизма, так как если в яхтенном экипаже нет сплочённости, гонка наверняка закончится поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до капитана яхты должны быть развиты чувства личной ответственности, разумной и строгой дисциплины, подлинного товарищества и взаимопомощи.

Занимаясь парусным спортом, дети приобретают целый комплекс специальных знаний в области судовождения, морской практики, метеорологии, географии, истории Отечества, туризма. А для того чтобы хорошо подготовить яхту к выходу в плавание, нужно знать токарное, столярное и малярное дело, владеть слесарным и такелажным инструментом. Поэтому трудно переоценить значение парусного спорта как хорошей школы начальной подготовки к дальнейшей жизни.

В парусном спорте, как нигде, на ребёнка активно воздействуют три основных оздоровительных фактора - солнце, свежий воздух и вода. Они способствуют закаливанию организма и создают отличные условия для

активного отдыха.

Отличительные особенности. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Парусный спорт» направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия парусным спортом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся общих физических качеств, таких как координации движений, гибкость, равновесие, сила и выносливость. Также парусный спорт способствует формированию, ментальных навыков, таких как концентрация, решительность и стратегическое мышление. Формирование различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Яхтсмен сражается не столько с **соперниками**, сколько с водной стихией – волнами и ветром. Любая акватория имеет свои особые условия. «Чувства ветра», "чувство лодки", "чувство дистанции", и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе гонки.

Соревновательный характер гонки, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к гонке. Эти особенности парусного спорта создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, парусный спорт своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания

развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Парусный спорт», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Парусный спорт».

Цель дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Парусный спорт" удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях парусным спортом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по виду спорта «Парусный спорт»;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами парусного спорта;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- обучить управлению гоночным одноместным швертботом международного класса со шпринтовым парусным вооружением «Оптимист».
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, гибкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для яхтсмена в парусном спорте;

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств яхтсмена: чувства ветра, чувство дистанции, и др.
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к парусному спорту в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Парусный спорт", в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности. Обеспечивает гармоничное физическое развитие личности, умение быстро принимать решения, также обеспечивает формирование личностных результатов умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека.

Результатом освоения Программы является:

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- начальные сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы питания;

- устройство парусной яхты,
- теорию движения парусного судна, его парусное вооружение,
- знать, как получить максимальную силу тяги парусов и обеспечить при этом безопасность плавания в любых ветровых и волновых условиях.
- основы навигации и лоции в районе плавания, его особенности,
- знать основы метеорологии и определять погодные условия, чтобы предвидеть их изменения.
- правила парусных гонок и такелажное дело.
- безопасность плавания и оказания первой помощи.
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости), гармоничное сочетание физических и интеллектуальных навыков применительно к специфике занятий парусным спортом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

3) в области парусного спорта:

Овладение основами техники парусного спорта;

- подготовка яхты к выходу на воду.
- оценка метеоусловий перед выходом на воду.
- проверка яхты по безопасности перед выходом.
- отход от причала при различных направлениях ветра.
- выход из гавани.
- повороты оверштаг, фордевинд.
- задний ход, управление яхтой на заднем ходе.
- лечь в дрейф, выход из дрейфа.
- опрокидывание яхты. Восстановление яхты после оверкиля.
- подход к причалу при различных направлениях ветра.

4) в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с парусным спортом;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия, рационально использовать их в различных условиях.

2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.

3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

4. Выполнять контрольные упражнения.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств воспитанника.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Парусный спорт"- физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7-17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Для комплектования групп по виду спорта «Парусному спорт» по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься парусным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в учреждении.

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Парусный спорт» - 1 год.

2. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Парусный спорт» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта "Парусный спорт":

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «Парусный спорт»;

- план разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств, обучающихся определенного возраста.

Формами промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка»- устный опрос;

Раздел «Общая физическая подготовка» - выполнение контрольных нормативов;

Раздел «Специальная физическая подготовка» – выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Техническая подготовка" - тестирование.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

№ п/п	Наименование разделов	Кол- во часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	105	Выполнение контрольных нормативов;
3	Специальная физическая подготовка	36	Выполнение контрольных нормативов;
4.	Техническая подготовка	60	Тестирование
	Итого часов	226	

3. Календарный учебный график

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает годовой календарный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- занятия по специальной физической подготовке;
- занятия по технической подготовке;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом руководителя учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утвердить после его согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год. Продолжительность учебного года.

Начало учебного года - 01 сентября; окончание учебного года 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Продолжительность учебного года	44 недели (6 часов в неделю, 226 часов в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	с 12-00 час. до 13-00 час.
Начало занятий	8-00 час.
Окончание занятий	20-00 час.
Промежуточная аттестация	Апрель-май в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю соревнований и плану работы
Сроки и продолжительность каникул	- осенние каникулы - (29 октября по 06 ноября) - зимние каникулы - (29 декабря - 28 февраля) - весенние каникулы - (27 марта - 02 апреля) Во время каникул проводятся спортивные мероприятия, организуется культурно воспитательная работа с обучающимися, допуская самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

Разделы подготовки	месяцы												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итог
1.Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	2	4	3	2			4	2	2	2	2	2	25
Конструкция и устройство парусной яхты	1		1										2
Конструкция парусного вооружения		1		1									2
Теория движения парусной яхты							1						1
Управление парусной яхтой	1		1										2
Навигация и лоция		1											1
Метеорология		1					1						2
Такелажное дело			1					1		1	1		4
Организация работы судей и Правила парусных гонок				1			1		1			1	4
Безопасность плавания		1						1		1		1	4
Оказание первой помощи							1		1		1		3
2.Общая физическая подготовка	11	11	11	11			11	10	10	10	10	10	105
Общеразвивающие упражнения без предметов	2	3	2	2			2	2	2	2	2	2	21
Упражнения с предметами	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2	20
Упражнения на развитие физических качеств	2	2	2	3			3	2	2	2	2	2	22
Подвижные игры	3	2	3	2			2	2	2	2	2	2	22
Спортивные игры	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2	20
3. Специальная физическая подготовка	3	3	4	4			3	4	4	4	4	3	36
Развитие специальной выносливости	1	1	2	1			1	1	2	1	1	1	12
Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	1	2			1	1	1	2	1	1	12
Развитие координации и ловкости	1	1	1	1			1	2	1	1	2	1	12
4.Техническая подготовка	7	5	3	3			2	9	6	10	10	5	60
Настройка яхты	4	2	2	1			1	4	3	5	5	2	29
Тактика управления	3	3	1	2			1	5	3	5	5	3	31
Общее количество часов в год	23	23	21	20	0	0	20	25	22	26	26	20	226

4. Рабочая программа изучаемых разделов

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая, тактическая подготовки, общая физическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тестирование и контроль.

Содержание программы

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Основной формой учебного процесса является - групповое учебное занятие.

Методы организации и проведения учебного процесса:

Словесные методы:

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники
- Общефизические упражнения
- Игры

4.1. Рабочая программа учебного раздела

Цель теоретической подготовки - привить интерес к парусному спорту, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в образовательном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

План теоретической, тактической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.1.	Теоретическая, тактическая подготовки	25
4.1.1.	Конструкция и устройство парусной яхты	2
4.1.2.	Конструкция парусного вооружения	2
4.1.3.	Теория движения парусной яхты	1
4.1.4.	Управление парусной яхтой	2
4.1.5.	Навигация и логия	1
4.1.6.	Метеорология	2
4.1.7.	Такелажное дело	4
4.1.8.	Организация работы судей и Правила парусных гонок	4
4.1.9.	Безопасность плавания	4
4.1.10.	Оказание первой помощи	3

Программный материал

№	тема	Содержание
4.1.1.	Конструкция и устройство парусной яхты	Виды парусных яхт по конструкции корпуса Устройство швертбота Остойчивость швертбота Рангоут Стоячий такелаж Бегучий такелаж Дельные вещи
4.1.2.	Конструкция парусного вооружения	Названия парусов Наименования углов парусов Детали парусов и мачты Шкаторины парусов Способы крепления парусов Настройка паруса на различные ветровые условия
4.1.3.	Теория движения парусной яхты	Инерция яхты, плавучесть, остойчивость швертботов и килевых яхт Крен и дифферент Крен и дифферент на разных курсах Влияние крена на сопротивление корпуса Действие руля при переднем и заднем ходе
4.1.4.	Управление парусной яхтой	Курсы яхты относительно ветра Острые и полные курсы «привестись», «увалиться» Дрейф Подветренная и наветренная сторона яхты Смена галса

		<p>Управление парусами Настройка парусов Поворот оверштаг Влияние других яхт на скорость яхты на лавировке Поворот фордевинд Выбор пути на курсе фордевинд</p>
4.1.5.	Навигация и лоция	<p>Судовой ход Навигационные знаки Маркировка бакенов. В каких местах разрешено пересекать судовой ход? Преимущество между парусными и самоходными судами при прохождении в узких (ограниченных) местах.</p>
4.1.6.	Метеорология	<p>Метеорологические элементы: - облачность, осадки, видимость, ветер. - атмосфера, температура, давление, влажность Ветер. Причины его образования. Направление. Как измеряется скорость ветра. Единицы измерения скорости ветра. Шкала Бофорта. Роза ветров, обозначение. Предсказания погоды по местным признакам Признаки облаков верхнего яруса Признаки облаков среднего яруса Признаки облаков нижнего яруса Местные признаки устойчивой хорошей погоды. Местные признаки ухудшения погоды. Местные признаки сохранения пасмурной погоды. Местные признаки - ненастная погода окончится Местные признаки - Возможны гроза и ветер Как определить шквал по внешним признакам</p>
4.1.7.	Такелажное дело	<p>Прямой узел Беседочный узел Узел «восьмёрка» Узел «рыбацкий штык» Выбленочный узел Буксирный узел Такелажный инструмент Такелажные термины</p>
4.1.8.	Организация работы судей и Правила парусных гонок	<p>Сигналы гонки ППГ Часть 1 – Определения: Чисто позади/чисто впереди, связанность Подветренная и наветренная яхты Понятия сторониться, правый/левый галс Надлежащий курс, знак, место, выход на знак Зона и место у знака Препятствие Гонка, старт, финиш, откладывание, прекращение Правило, проэкзамен, сторона, заинтересованная сторона Определения, добавленные в 2017 году ППГ Часть 2</p>

		<p>Раздел А — Право дороги</p> <p>Раздел В — Общие ограничения</p> <p>Раздел С — У знаков и препятствий</p>
4.1.9.	Безопасность плавания	<p>Действия по сигналу бедствия.</p> <p>Действия при спасательной операции. Виды помощи существуют</p> <p>Маневрирование вблизи тонущего судна</p> <p>Буксировка и движение на буксире.</p> <p>Индивидуальные сигнальные устройства</p> <p>Предотвращение выпадения человек за борт</p> <p>Сложности при спасении «человека за бортом»</p> <p>Действия - если ты оказался в воде.</p> <p>Как подойти к человеку оказавшемуся за бортом</p> <p>В чем опасность близости судна к человеку за бортом;</p> <p>Способы подъема человека из воды.</p> <p>Действия при усилении ветра до штормового.</p> <p>Уменьшение площади парусов;</p> <p>Подача сигналов бедствия Сигнализация «человек за бортом»; Реагирование на сигналы бедствия; Жесты отказа от помощи</p> <p>Поиск убежища в условиях открытого моря Поиск убежища на закрытых водоёмах</p>
4.1.10.	Оказание первой помощи	<p>Оказание помощи при «солнечном ударе»;</p> <p>Оказание помощи при «кровотечении»;</p> <p>Оказание помощи при предполагаемом «вывихе», «переломе»;</p> <p>Искусственное дыхание;</p> <p>Оказание первой помощи утопающему на воде.</p>

4. 2. Рабочая программа учебного раздела

Общая физическая подготовка (ОФП) как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ) и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

План по общей физической подготовке (ОФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.2.	ОФП	105
4.2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	21
4.2.2	Упражнения с предметами	20
4.2.3	Упражнения на развитие физических качеств	22
4.2.4	Подвижные игры	22
4.2.5	Спортивные игры	20

Программный материал

4.2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

- для рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные движения руками из различных 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 вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями рук; различные пригибания с поворотами туловища и без них в положении лежа лицом вниз; то же руки за голову, с одновременным движением рук, ног; сгибы-разгибы туловища из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа переход в упор присев;

- для ног: приседания на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге; на месте и

продвигаясь вперед или назад), бег приставным шагом;

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

4.2.2. Упражнения с предметами

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге; прыжки на два оборота скакалки, с поворотами; прыжки с продвижением вперед; бег со скакалкой;

- с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной); 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 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.

4.2.3. Упражнения на развитие физических качеств

1. Упражнения на развитие общей выносливости:

- бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы; совершение пеших туристических походов;

- плавание: вольным стилем 200 м;

- 1000 м (без учета времени);

- **дополнительно:** езда на велосипеде на длительные расстояния -30 км и более; гребля на ялах (без учета времени).

2. Упражнения на развитие быстроты:

- бег: рывки с места на 10-15 м; на время (короткие отрезки - 30-50 м); бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скалками;

- спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч;

- плавание: проплывание коротких дистанций - 25-100 м на время.

3. Упражнения на развитие ловкости:

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

- гимнастические упражнения на снарядах: выполнение общераз-

вивающих 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 в парах;

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

- эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.

4.2.4. Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

4.2.5. Спортивные игры гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.

4.3. Рабочая программа учебного раздела

Специальная физическая подготовка

Целью СФП является воспитание физических (двигательных) качеств, обеспечивающих высокоэффективный надежный уровень специальной работоспособности на протяжении всей гонки (серии гонок).

К комплексу специальных физических качеств относятся:

- специальная выносливость;
- скоростно-силовые качества;
- ловкость и координация.

К числу средств формирования специальных физических качеств относятся как весь комплекс средств ОФП с использованием тренажеров и снарядов и без них, так и средства собственно специальной подготовки на воде.

План по специальной физической подготовке

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.3.	СФП	36
4.3.1.	Развитие специальной выносливости	12
4.3.2.	Развитие скоростно-силовых качеств	12
4.3.3.	Развитие координации и ловкости	12

Программный материал

4.3.1. Развитие специальной выносливости

Специальная выносливость является основным физическим качеством, позволяющим яхтсмену осуществлять эффективную работу на протяжении всей гонки (серии гонок).

Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

- средствами ФП: имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки спортсмена, а также типичного времени прохождения лавировки для данного класса швертботов; вис на руках (для серфингистов);

- средствами СП: переходы на гоночных яхтах на 10-15 м или миль; проведение в ударные тренировочные дни по 4-5 гонок на стандартной дистанции; прохождение лавировки на удлинённой дистанции двумя-тремя галсами; откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести на лавировке (сериями по 3-7 мин за 1 раз).

4.3.2. Развитие скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые качества вырабатываются и совершенствуются:

- средствами ФП: имитация подбирания и потравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фала двумя руками через блок с различными весами; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой (руки на груди, за голову); то же с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линя): привстать - нырок под гик с разворотом туловища -сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.);

- средствами СП: прохождение участков дистанции или полной дистанции, работая шкотами при уменьшенном числе лопарей; частые подбирания и потравливания шкотов (выполнять сериями по 15-20 раз за один прием); повороты оверштаг сериями 4х2, 3х5, 2х7 и т.п.; серии подъемов и спусков спинакера и/или поворотов фордевинд со спинакером (в средние - свежие ветра).

4.3.3. Развитие координации и ловкости

Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются:

-средствами ФП: спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и не стандартной (например, в поддутых спасжилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и

попарно, в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне или стоя на одной ноге, на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне), с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание, или правила парусных гонок, или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений;

-средствами СП: работа баковым на килевых яхтах; игра в салки на воде, игра в мяч (по типу водного поло) на тренировочных лодках; управление яхтой руки скрестно; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций (рулевой выполняет функции шкотового и наоборот); выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер «змейкой», хождение парами с одновременным выполнением маневров: приведения, уваливания, повороты т.п.).

4.4. Рабочая программа учебного раздела

План технической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.4.	Техническая подготовка	60
4.4.1.	Настройка яхты	29
4.4.2.	Тактика управления	31

Программный материал

4.4.1. Настройка яхты - практическое освоение методов настройки яхты на максимальные ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидро-метеорологических условий плавания.

При планировании и проведении занятий, тренер-преподаватель исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков, позволяет обучающему быстро и правильно усваивать, закреплять и

совершенствовать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном. В свою очередь техника владения судном и умение практически настроить его на максимальный ход являются исходными условиями для реализации стратегических тактических замыслов гонщика.

На берегу - определение границ и особенностей района плавания, направления ветра по ветроуказателям (флюгаркам), тактильным ощущениям; изучение правил поведения на воде, инструкций по безопасности плавания, элементарных правил постановки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.

4.4.2. Тактика управления

На свободной воде:

-посадка - основные позиции: правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра на двойках; хождение курсом галфвинд между двумя буйками, «змейкой», чередуя приведения и уваливания; приведения до левентика и уваливания до галфвинда;

-прием - приведение: с курса галфвинд плавно привести до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, изменения крена (и т.п.) с последующим уваливанием до курса галфвинд;

-прием - уваливание: с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг с одновременной работой шкотами, подборанием шверта с последующим приведением до курса галфвинд; на двойках (то же сподъемом спинакера и несением его некоторое время) с последующим приведением до курса галфвинд;

-прием - поворот оверштаг: приведение до левентика и уваливание до галфвинда на другом галсе;

-маневр - подход к буйку: подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носом лодки) и отход от него задним ходом с разворотом на галс и набором хода; подход с подветра (подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться); подход с наветра (подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно наветру от буйка, сдрейфовывая на него); подход к буйку кормой (выйти наветер от буйка); вынести парус (паруса) наветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его транцевой доской;

-маневр - подход к бону: с подветра - с остановкой в левентик, касанием

бона наветренной скулой, бортом; усложнить - заход в гавань, разворот и подход к бону с полным погашением скорости;

-комплексный прием - ведение лодки по передней шкаторине: попередней шкаторине грота на швертботах-одиночках; на двойках - стакселя; то же, идя полным или крутым курсом бейдевинд; то же «змейкой», чередуя крутой и полный курсы бейдевинд, стараясь в каждом моменте поддерживать максимальную скорость; то же в кильватерной колонне (7-8 лодок), стараясь в точности повторить маневр лидера;

-прием - откренивание: выбор оптимальной позы откренивания (на двойках - выбор позиции рулевого и шкотового, согласованная

работа по открениванию и управлению парусами экипажем) - выполняется в зависимости от скорости ветра и волны. 3. *На тренировочной дистанции:*

-маневр - огибание верхнего знака (включая поворот оверштаг или без него): управление яхтой на галсе, расчет последнего поворота оверштаг с точным выходом на знак одним галсом, уваливание с набором хода. В завершающей части маневр включает настройку яхты на полные курсы (подъем шверта, потравливание шкаторин, работа с оттяжкой гика; на двойках - подъем спинакера, действия рулевого и шкотового по выбору посадки, согласованные действия по совместному управлению спинакером и ведению лодки со спинакером;

-маневр - огибание знака с полного курса на полный: расчет оптимальной кривой при прохождении знака с поворотом фордевинд; на двойках; то же с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, со спуском спинакера, поворотом оверштаг и подъемом спинакера после прохождения знака;

-комплексный прием - прохождение курса полный бакштаг - фордевинд: оптимальная подстройка парусов на курсе фордевинд, работа со швертом, с оттяжками; выбор крена (положительного и/или отрицательного) - выполняется в зависимости от конкретных условий: силы ветра и величины волны; выбор крена на двойке - техника несения спинакера на курсе фордевинд, техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения; то же с прохождением фордевинда бакштагами (включая повороты фордевинд со спинакером) -

выбор оптимальных углов в зависимости от курса к ветру и к знаку, особенностей ветровой и волновой обстановки; отработка элементов глиссирования и серфинга;

-маневр - огибание нижнего знака: расчет подхода к знаку и огибание его

по оптимальной кривой с набором хода на приведении и окончанием приведения вплотную к знаку; то же на двойках с уборкой спинакера.

5. Оценочные материалы

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения образовательной программы проводится также промежуточная аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «парусный спорт» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации:

- определение уровня и учёт общей физической и технической подготовленности обучающихся за учебный год.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

5.2. Организация процесса аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела.

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены, о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

5.3 Формы проведения аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" – выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Техническая подготовка" - тестирование.

5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения занятий.

5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал». Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам. Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Парусный спорт». Форма справки утверждается руководителем организации.

5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерско-преподавательским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Парусный спорт». Форма справки утверждается директором организации.

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. В какой стране начал развиваться «Парусный спорт»?
2. Когда «Парусный спорт» зародился в России?
3. Парусный спорт - олимпийский вид спорта?
4. Длина швертбота «Оптимист».
5. Какие бывают яхты по конструкции?
6. Личная экипировка яхтсмена.
7. Техника безопасности на занятиях по «парусному спорту».
8. Простейшие методы замеров течений.
9. Основные типы дистанций парусных гонок.
10. Понятия: «право дороги» и «чисто разойтись».

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5 -10 ответов из 10	Сдал
2	1- 4 ответов из 10	Не сдал

Раздел по "Общей физической подготовке"

Раздел по "Специальной физической подготовке"

Раздел по "Технической подготовке"

Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег на 30 м	с
1.2	Бег на 1000 м	мин, с

1.3	Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши)	количество раз
1.4	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	количество раз
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине -количество раз за 30 секунд дети 7 лет; -количество раз за 1 минуту дети 8 +	количество раз
1.8	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
1.9	Челночный бег 3x10м	с
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Приседания за 15 с	количество раз
2.2	Плавание 50 м вольным стилем	без учета времени
3. Нормативы технической подготовки		
3.1	Обязательная техническая программа	зачет/не зачет

- **Бег 30м.** - проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 30 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии.

- **Бег 1000м.** проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

- **Подтягивание на высокой перекладине** выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и

ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, тестируемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого тестируемый, выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения тестируемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)**

выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

- **Прыжок в длину с места** выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с

обувью. Участник принимает исходное положение: 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.

- **Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30с.)** выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающейся, выполняет максимальное количество поднимании туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища.

- **Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)** выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

- **Челночный бег 3x10м. сек.** На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

- **Приседание за 15 сек.** выполнять стандартное **приседание**, держит спину прямо. После чего медленно опускает бедра, пока они не станут параллельны или почти параллельны полу. И на выдохе и возвращается в начальное положение.

- **Плавание 50м.** - Испытание проводится в бассейнах или специально

оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.

- **Обязательная техническая программа.** Состоит из определенного количества упражнений: посадка - основные позиции, прием – приведение, прием – уваливание, маневр - подход к буйку, маневр - подход к бону, маневр - огибание верхнего знака, маневр - огибание нижнего знака.

6. Организационно - педагогические и материально-технические условия реализации программы

6.1. Организационно-педагогические условия.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Парусный спорт» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта "Парусный спорт", возрастных и гендерных особенностей обучающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 12-15 человек.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 2 часа (90мин).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
7-18 лет	1 год	12 чел.	15	Без разряда	6 часов

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит, в соответствии с годовым тренировочным планом, в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан, на 44 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х

академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, на уличной территории (около спортивной школы) и в помещении (конференц зале) с использованием следующих средств обучения:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1
2.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок и тренировок	штук	
3.	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	1
4.	Круг спасательный	штук	
5.	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1
6.	Рация	комплект	
7.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 6 м ²)	штук	12
8.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	1
9.	Линь спасательный	штук	

7. Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать, как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) юных обучающихся, в отличие от занятия взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия (тренировка) с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-

педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 7 лет. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Основные средства учебно-тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные средства и методы учебно-тренировочного занятия.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Обучение основам мини-футбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой

и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по парусному спорту в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии.

Она органически связана с технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль, в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности, обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс,

направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области гигиены и других дисциплин.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-тренировочное занятие.

Типовое групповое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) - организация

обучающихся, изложение задач и содержания урока. Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов. Заключительная часть (10% занятия) подведение итогов занятия. Уборка инвентаря.

Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя. Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных приемов в парусном спорте и развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014. - С. 54—60.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2013. - 160 с.
3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2014. - 224 с.
4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. — М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.
5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 192 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 2013.-С. 131.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Нижегородской области <http://www.sport.government-nnov.ru>
3. Федерация Парусного спорта России <https://rusyf.ru/>
4. Федерация Парусного спорта Нижегородской области <http://www.fps-nn.ru/>
5. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>