

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области
«Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта»
(ГБУ ДО ЛО «СШОР по водным видам спорта»)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЛО «СШОР по водным
видам спорта»

Протокол собрания № 1
« 09 » января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО ЛО «СШОР
по водным видам спорта»



Кургузов С.Н.

« 09 » января 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «парусный спорт»
(с изменениями от 10.04.2023, приказ от 10.04.2023 № 21-од)

Автор-составитель:
Двуреченская С.В. – заместитель директора

г. Липецк, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Номер раздела	Наименование раздела программы	Номер страницы
1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Направление программы	3
1.3.	Новизна и оригинальность программы	3
1.4.	Актуальность программы	4
1.5.	Педагогическая целесообразность программы	4
1.6.	Цель программы	5
1.7.	Задачи программы	5-6
1.8.	Ожидаемые результаты	6
1.9.	Характеристика вида спорта «гребля академическая» и его отличительные особенности	6
1.10.	Отличительные особенности программы	7-8
1.11.	Сроки реализации программы	8
1.12.	Условия реализации программы	8
1.12.1.	Особенности формирования групп	8
1.12.2.	Правила приема	8
1.13.	Формы организации занятий	8-9
2.	Календарный учебный график	9-10
3.	Годовой учебный план	10
4.	Рабочая программа	10-13
5.	Оценка результатов работы по программе	13
5.1.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	13
5.2.	Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы (учебно-методический комплекс)	13-15
6.	Материально-техническое обеспечение программы	15-16
7.	Кадровое обеспечение программы	16
7.1.	Тренер-преподаватель. Требования к образованию, опыту, условиям допуска	16-17
7.2.	Инструктор-методист. Требования к образованию, опыту, условиям допуска	17
8.	Список литературы	18
9.	План воспитательной работы (приложение 1)	19-20
10.	План-конспект учебно-тренировочного занятия (приложение 2)	21-22

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа по парусному спорту разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ.
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральный Закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 № 196 (ред.от 30.09.2020).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28.
- Санитарные правила СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 N 44.

1.2. Направление программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и духовном развитии;
- развитие и поддержку детей и подростков, проявивших интерес и определенные способности к избранному виду спорта.

1.3. Новизна и оригинальность программы.

Учебно-тренировочные занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решению возникающих проблем спокойно, творчески. Способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Обучающиеся имеют возможность опробовать парусные лодки на воде, а также получить представление о других видах спорта, родственных парусному спорту, гармонично сочетать тренировки с участием в соревнованиях.

Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать обучающимся необходимые знания для занятий парусным спортом, развить у них разнообразные навыки и способности как физические (силу, ловкость, координацию, выносливость), так и интеллектуальные (способность к мышлению и анализу, внимательность, аккуратность, находчивость), проводить спортивную подготовку на воздухе в течение календарного года, включая каникулярное время.

1.4. Актуальность программы.

1.4.1. Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к занятиям физической культурой и спортом.

1.4.2. Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию и развитию физических способностей обучающихся, выявлению, развитию и поддержке талантливой молодежи;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

1.5. Педагогическая целесообразность программы

- Заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности обучающегося, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств.
- Реализация задач по освоению дополнительной общеразвивающей программы по парусному спорту идет через командную работу. Особое место в отношениях внутри коллектива занимает позиция лидера команды. Формирование лидерских качеств является педагогически целесообразным и играет большую роль в достижении высоких спортивных результатов обучающимися.
- Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что построена по принципам:
 - принцип научности
 - принцип доступности
 - принцип от простого к сложному
 - принцип целенаправленности
 - принцип систематичности и последовательности
 - принцип наглядности
 - принцип связи обучения с жизнью
 - принцип прочности
 - принцип сознательности и активности
 - принцип воспитания и развития

1.6. Цель программы

Целями образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе являются:

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей и подростков;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление психического и физического здоровья детей и подростков через занятия парусным спортом;
- развитие мотивации обучающихся к многолетним занятиям парусным спортом;
- обеспечение эмоционального благополучия обучающихся через их увлечение занятием парусным спортом;
- развитие личности обучающихся, посредством занятием спортом;
- формирования мотивации обучающихся к саморазвитию и самосовершенствованию в избранном виде спорта;
- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержка талантливых детей и подростков.
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся.

1.7. Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать у обучающихся знания, необходимые для занятий парусным спортом ;
- ознакомить обучающихся с правилами соревнований по парусному спорту для участия в соревнованиях;
- ознакомить обучающихся с различными видами спорта;
- ознакомить с основами гигиены и самоконтроля;
- ознакомить с правилами безопасности во время занятий парусным спортом;

Развивающие:

- повысить уровень физических качеств обучающихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психо-эмоциональной сферы, морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- развить стойкий интерес к занятиям парусным спортом.
- развить умение самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность.
- сформировать навыки бережливости и ухода за спортивным инвентарем, предоставляемого для занятий парусным спортом.
- привить навыки работы в группе; формировать культуру общения.
- формировать уважение к родителям и окружающим людям;
- формировать у детей и подростков чувство патриотизма, ответственности за будущее России;
- способствовать развитию культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

- воспитывать чувство ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

1.8. Ожидаемые результаты

В результате освоения программы будут сформированы следующие знания и умения:

Темы занятий	Содержание занятий
Техника безопасности	Использование индивидуальных средств спасения и защиты. Правила безопасности при проведении тренировок
Техника управления парусным швертботом	Основная терминология в парусном спорте. Простейшие маневры, выполняемые на воде . Подход, отход от пирса.
Правила парусных соревнований	Основные термины. Основные принципы Правила расхождения.
Вязание узлов	Узлы, используемые в практической работе с парусным швертботом. Умение завязать по образцу или рисунку
ОФП	Правильное выполнение общеразвивающих и силовых упражнений. Специально подводящие упражнения
Основы метеорологии и навигации	Определение направления ветра, течения. Использование ориентиров. Стороны света

1.9. Характеристика вида спорта «парусный спорт» и его отличительные особенности

Парусный спорт – один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым человек не только соревнуется в мастерстве с другими яхтсменами, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы.

В борьбе со стихией спортсмен развивается физически, становится выносливым и закаленным. Хождение на яхтах, будь то гонка или крейсерское плавание, как и занятия, например, альпинизмом или планерным спортом, способствуют воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициативность, воля к победе.

Велико и прикладное значение парусного спорта. Наряду с высокими физическими и моральными качествами каждый яхтсмен, в зависимости от своей квалификации, непременно должен обладать комплексом специальных знаний, быть хорошо подготовленным к грамотному и умелому управлению яхтой при любой погоде, к содержанию судна и его вооружения в хорошем состоянии.

Парусный спорт – вид спорта, состоящий в перемещении яхты с использованием ветра и воды. Увеличение, поддержание или уменьшение скорости движения яхты обеспечивают члены экипажа, которые регулируют настройку парусов и корпуса яхты.

Соревнование по парусному спорту – спортивное соревнование, состоящее из одной или серии гонок, заключающееся в прохождении экипажем определенной дистанции (дистанций). Цель соревнования – опережение на финише стартовавших одновременно соперников по фактическому или исправленному времени, или опережение соперников по сумме набранных в отдельных гонках (заездах) очков.

Настоящая Программа открывает большие возможности для освоения парусного спорта, а также нацелена на отбор одаренных обучающихся с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

1.10. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

При реализации программы учитываются особенности условий водноспортивной базы и климатические условия региона. Для спортивно-оздоровительного этапа отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе являются обучение и совершенствование навыков хождения в парусной яхте, развитие общей выносливости (силы, гибкости и быстроты движений).

Для занятий парусным спортом используется следующий спортивный инвентарь:

швертбот «Оптимист»;

швертбот «Кадет»;

швертбот «Зум-8»;

швертбот «Луч»;

Соревновательный характер многих занятий по программе и участие в соревнованиях поддерживает познавательный интерес, стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить свои спортивные результаты.

Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия.

Для проведения мастер-классов привлекаются опытные спортсмены.

В данной программе особое внимание уделяется работе с родителями.

Родители могут:

наблюдать за проведением тренировок на открытых занятиях, с целью понимания увлечения своего ребенка, одобрения и его психологической поддержки;

помогать переносить спортивный инвентарь, спускать лодку на воду, доставать лодку из воды, помогать в ремонте спортивного инвентаря;

контролировать выполнение домашних заданий;

обеспечивать доставку обучающихся к месту проведения соревнований;

обеспечивать проживание, питание обучающихся во время проведения соревнований.

Безопасность реализации данной программы при занятиях на воде обеспечивается следующими мерами:

вводным и периодическими (в ходе учебно-тренировочных занятий) инструктажами по технике безопасности и строгим соблюдением их требований;

обязательным использованием обучающимися индивидуальных средств спасения (спасательный жилет);

непрерывным наблюдением тренера-преподавателя за обучающимися при проведении учебно-тренировочных занятий;

наличием и резервированием спасательных средств (спасательный катер, гребная лодка);

наличием в данной программе специальной темы по технике безопасности занятий на воде.

Погодные условия проведения занятий на воде.

Занятия проводятся при следующих метеорологических условиях:
температура воздуха не ниже 15 С⁰, температура воды не ниже 15 С⁰.

В решении о допуске к занятиям на воде учитывается:

температура окружающего воздуха с учетом силы ветра;

возможные изменения погодных условий во время тренировки;

соответствие одежды каждого обучающегося погодным условиям, наличие термобелья и умение грамотно одеться.

Обучающийся не допускается к практическим занятиям при отсутствии одежды, соответствующей погодным условиям.

1.11. Срок реализации программы

Срок реализации программы составляет 1(один) год. За этот период времени не только обучающийся понимает, интересен ли ему такой вид спорта как «парусный спорт», но и тренер выделяет индивидуальные возможности обучающегося для последующей корректировки тренировочного процесса. Реализация программы осуществляется за пределами федеральных стандартов спортивной подготовки.

Обучающиеся, успешно освоившие программу на спортивно-оздоровительном этапе, зачисляются на этап начальной подготовки или иной этап, соответствующий возрасту спортсмена, уровню его физического развития, по результатам тестирования в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по парусному спорту.

1.12. Условия реализации программы

1.12.1. Особенности формирования групп

	Этап подготовки	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учащихся в группе	Возраст занимающихся	Длительность подготовки
1	Спортивно-оздоровительный этап	10	20	8-17 лет	1 год

1.12.2. Правила приема

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие заниматься парусным спортом по данной программе не имеющие медицинских противопоказаний.

Все поступающие должны представить следующие документы:

заявление родителей (законных представителей) или поступающих (старше 14 лет);

медицинскую справку, разрешающую занятия парусным спортом;

копию свидетельства о рождении (паспорта);

фотографии 3x4 - 2 шт.

Поступающий может быть принят в группу при наличии вакантных мест.

1.13. Формы организации занятий

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки тренер-преподаватель дает обучающемуся полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит

освоить. Основная задача тренера-преподавателя не только заинтересовать обучающегося занятиями парусным спортом, но и помочь ему сознательно перестроится от интересной забавы на воде к серьезному освоению требований данного вида спорта. Занятия по всем темам имеют обзорный характер, от выполнения физических упражнений требуется качественный, а не количественный показатель.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в следующих формах:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- дистанционные занятия;
- самостоятельные занятия;
- контрольное тестирование.

Занятия по общефизической подготовке (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) строятся так, чтобы обучающийся мог выполнять задания тренера-преподавателя, в том числе и дома.

Основной упор в ОФП делается не на достижение абсолютных результатов, а на постоянное улучшение собственных показателей обучающихся. На тренировках, как правило, изучают новые упражнения, играют в спортивные игры, выполняют контрольные нормативы.

Занятия по СФП проходят в основном при непосредственном освоении техники хождения в парусном швертботе. Техника управления отрабатывается на специальном тренажере, а также с помощью специально подводящих, специально развивающих и имитационных упражнений. Из специальных нормативов постоянно контролируется подтягивание на перекладине, отжимания и пресс.

Планирование и проведение занятий по данной программе строится на основе нескольких принципов.

Принцип индивидуальности. Воздействие на организм обучающегося осуществляется с учетом его индивидуальных особенностей, степени тренированности.

Принцип доступности. На каждом из этапов подготовки, требования к заданиям должны усложняться, но в тоже время задания должны быть посильными для выполнения.

Принцип систематичности. Система занятий представляет собой оптимальное сочетание и последовательность заданий по различным темам данной программы.

Мониторинг по освоению материала программы ведется тренером на каждом занятии. Результаты освоения программы фиксируются в рабочем журнале.

1.14. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28).

Начало учебного года – 1 января.

Окончание учебного года – 31 декабря.

Период активного отдыха – сентябрь-октябрь.

Итоговое контрольное тестирование с 15 ноября по 15 декабря.

№	Этап обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Спортивно-оздоровительный (СОЭ)	52	156	234	3 раза в неделю по 1,5 часа

3. Годовой учебный план

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу – 4,5 часов в неделю (3 занятия в неделю) и 52 рабочие недели в году, включая каникулярный период и период самостоятельной работы. Продолжительность 1 тренировочного часа приравнивается к 60 минутам.

Учебные группы, как правило, смешанные и разновозрастные. Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
1	Вводное занятие	2	2	
2	Техника безопасности	4	2	2
3	Спортивный режим, гигиена, контроль	2	2	
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	
5	Специальная подготовка яхтсмена	65	10	55
6	Общефизическая подготовка	101	1	100
7	Правила парусных соревнований	24	10	14
8	Вязание узлов	10	1	9
9	Основы метеорологии, навигации	14	10	4
10	Контрольные занятия, соревнования.	10	6	4
	Итого часов:	234	46	188

4. Рабочая программа

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: собеседование с детьми, ознакомление с программой обучения, правилами поведения на занятиях. Краткая история развития парусного спорта. Выдающиеся спортсмены. Последние достижения спортсменов парусников.

Тема 2. Техника безопасности.

Теория: Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения на улице, во время движения к месту занятий. Безопасность – важнейшее требование к занятиям. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Основные два правила по технике безопасности: 1) перед выходом на воду должен быть надет спасательный жилет и застегнут на все застёжки, 2) выходить на воду можно только с разрешения тренера. Защитные свойства спортивной одежды.

Практика. Использование индивидуальных спасательных средств. Проныривание под доской, парусным швертботом, выныривание из-под паруса. Подача сигнала с просьбой о помощи.

Тема 3. Спортивный режим, гигиена, контроль.

Теория. Общая гигиена. Общий режим дня. Режим питания; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры. Использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребление спиртных напитков.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды; дыхательная система. Дыхание и газообмен: значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма. Физиологические основы спортивной тренировки. Влияние физических упражнений на системы организма. Совершенствование функций мышечной системы, систем дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 5 Специальная подготовка яхтсмена.

Теория: устройство парусного швертбота. части корпуса, рангоута, вооружение швертбота, принципы хождения яхты против ветра (галс, контргалс). Судовая гигиена.

Практика. Вооружение и разоружение швертбота. Порядок выхода на воду. Спуск яхты на воду. Отход и подход к пирсу. Огибание знаков. Повороты. Тактические приемы хождения яхты против ветра (лавировка). Уход за материальной частью.

Тема 6. Общефизическая подготовка.

Теория: назначение общефизической и специальной физической подготовки, типы подготовки (общеразвивающие и силовые упражнения с использованием предметов и без предметов, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, специально-подводящие упражнения)

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений .
Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, грифы);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, тренажеры).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперед, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперед, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;

- подтягивание на высокой перекладине;
- приседание и выпрыгивая вверх на двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке»), оказывая противодействие партнёру);
- приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями, «блинами».

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка (бег средней интенсивности на местности или на стадионе);
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание, плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах, бег на лыжах от 5 до 10 км;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме

Тема 7. Правила парусных соревнований.

Теория. Три основных принципа ППС. Определения: «правый галс», «левый галс», когда яхты находятся на разных галсах: яхта левого галса должна сторониться яхты правого галса. Правило 10.

Практика: создание различных ситуаций на воде, их анализ и разбор.

Тема 8. Вязание узлов.

Теория. Морские узлы. (восьмерка, прямой, беседочный) Назначение узлов.

Практика. Вязание узлов.

Тема 9. Основы метеорологии, навигации.

Теория. Ветер и причины его образования. Направление ветра. Помощники в определении направления ветра (облака, флаги, флюгеры, вымпелы, направление волн и т.п.), морские приметы, поговорки. Основные признаки приближающегося шторма.

Течения. Течения на реке. Опасности, вызванные течениями, водоворотами.

Использование ориентиров. Стороны света. Меры длины, применяемые на море. Правила расхождения парусных и моторных судов на реках и морях.

Практика. Определение изменений погоды по виду облаков. Определение направления ветра. Определение сторон света на местности.

Тема 10. Контрольные занятия и соревнования

Формы текущего контроля и итогов реализации программы:

- выполнение тестовых заданий;
- тренерское наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности
- участие в общешкольных, городских и областных соревнованиях по ОФП и специальной подготовке (на воде).

5. Оценка результатов работы по программе

Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для зачисления лица на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям, выбранным видом спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ хождения под парусом;
- формирование спортивной мотивации;
- определение специализации;
- укрепление здоровья обучающихся.

5.1. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (пресс) (не менее 10 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
	Вис на перекладине не менее 30 сек	Вис на перекладине не менее 20 сек
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

5.2. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (учебно-методический комплекс)

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения.

№ пп	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках УТЗ)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия
1	Вводное занятие	Рассказ, беседа (тренер-преподаватель)	наглядный	Тематическая презентация	1.Видеопроектор; 2.Ноутбук; 3. Экран 4.Тематическая папка
2	Техника безопасности	Рассказ, беседа (тренер-преподаватель, медицинская сестра)	наглядный	1.Схема движения спортивных судов на р.Воронеж 2. Плакаты ГИМС, инструкции 3. Презентация «Оказание первой медицинской помощи»	1.Видеопроектор; 2.Ноутбук; 3. Экран; 4. Спасательный жилет 5. Спасательный круг
3	Спортивный режим, гигиена, контроль	Рассказ, беседа (тренер-преподаватель, медицинская сестра)	наглядный	Тематическая презентация	1.Видеопроектор; 2.Ноутбук; 3. Экран
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Рассказ, беседа (тренер-преподаватель, медицинская сестра)	наглядный	Тематическая презентация	1.Видеопроектор; 2.Ноутбук; 3. Экран
5	Специальная подготовка яхтсмена	1. Рассказ, беседа (тренер-преподаватель) 2. Групповая, индивидуальная, самостоятельная	наглядный, практический		1.Тематическая папка, 2. Тренажер. 3. Учебный видео материал. 4. Парусные швертботы
6	Общефизическая подготовка	Групповая, индивидуальная, самостоятельная	практический	-	1.Мяч ф/б 2. Мяч б/б 3.Мячи набивные 4.Скакалки 5.Гантели 6. Тренажеры на различные группы мышц

					7.Лыжи 8.Маты гимнастический 9. Гимнастическая лестница 10.Перекладина
7	Правила парусных соревнований	1. Рассказ, беседа (тренер-преподаватель) 2. Групповая, индивидуальная, самостоятельная	наглядный, практический	Тематическая презентация	1. Макет сигнальной мачты. 2. Набор магнитных знаков для магн. доски . 3. Магнитная доска 4. Видеопроектор 5. Экран 6.Ноутбук
8	Вязание узлов	1. Рассказ, беседа (тренер-преподаватель) 2. Групповая, индивидуальная, самостоятельная	наглядный, практический	1. Плакаты 2. Учебники	1. Отрезки веревки, шнура
9	Основы метеорологии, навигации.	Рассказ, беседа (тренер-преподаватель)	наглядный, практический	Тематическая презентация	1.Видеопроектор; 2.Ноутбук; 3. Экран; 4. Тематическая папка
10	Контрольные занятия и соревнования по ОФП, СФП	Групповая	практический	Рабочая документация	В соответствии с направлением и видом проводимого занятия или соревнования

6. Материально-техническое обеспечение

В целях качественной реализации дополнительной общеразвивающей программы по парусному спорту в учреждении имеется необходимая материально-техническая база.

6.1. Сведения о помещениях:

- тренировочный зал для общей и специальной физической подготовки;
- эллинги для хранения спортивных судов;
- помещение для ремонта спортивного инвентаря;
- учебный класс;
- раздевалки и душевые(женские, мужские)
- туалеты (женские, мужские)
- медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н;

6.2. Сведения о спортивном инвентаре и оборудовании:

- швертботы «Оптимист» в комплекте;
- швертботы «Кадет» в комплекте;
- швертботы «Зум-8» в комплекте;
- швертботы «Луч» в комплекте;
- тренажер парусный;
- тренажеры откренивания;
- многофункциональный тренажер на различные группы мышц;
- маты гимнастические;
- гимнастическая лестница;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- мячи футбольные;
- спасательные жилеты;
- доска магнитная;
- видеопректор;
- экран;
- ноутбук

Учебно-тренировочные занятия по специальной подготовке на воде проводятся на водной акватории реки Воронеж (ул.Левобережная, д.28) .

7. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается следующими педагогическими кадрами:

1. Тренер-преподаватель;
2. Инструктор-методист.

Требования к специалистам согласно Профессиональным стандартам, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.09.2014 № 667н:

7.1. Тренер-преподаватель

I. Требования к образованию, опыту, условия допуска

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
-------------------------------------	---

Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности "старший тренер-преподаватель"
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда

7.2. Инструктор-методист

I. Требования к образованию, опыту, условия допуска

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или в сфере обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта
Требования к опыту работы	Не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии среднего профессионального образования Не менее одного года в области физической культуры и спорта при наличии высшего образования
Особые условия допуска к работе	К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров Прохождение инструктажа по охране труда

8. Список литературы.

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие -Москва.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. ВФПС Международные правила парусных гонок.
3. Гантваргер Р.Б., Дельные вещи в судостроении/- Ленинград: Изд-во «Судостроение», 1986.
4. Дмитриева В.В. Морской энциклопедический словарь/- Ленинград: Изд-во «Судостроение», 1991.
5. Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций. Ч. 1 [Текст] / А. И. Быков ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2013. – 182 с.
6. Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций. Ч. 2 [Текст] / А. И. Быков ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2013. – 120 с.
7. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов ; под общ. ред. А. В. Карасева. – Москва : Лептос, 1994. – 368 с.
8. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 5-е изд. стереотип. – Москва : Спорт, 2020 – 200 с.
9. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки [Текст] / В. Б. Иссурин – Москва : Спорт, 2016. – 464 с.
10. Леонтьев Е.П., Школа яхтенного рулевого/ Изд-во «Физкультура и спорт» исправленное и дополненное, 1987. - 273 с.
11. Твейн Б., «Хождение под парусом»/ Настольная книга яхтсмана, - Москва: Изд-во «ФАИР-ПРЕСС», 2005. - 320 с.
12. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 [Текст] / П. В. Квашук. –Москва, 2003. – 227 с.
13. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Текст] / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. –656 с.
14. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие [Текст] /Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012.
15. Дас Роберт, фон Краузе Эрик. Маневры под парусами. – М.: Аякс-Пресс, 2007.
16. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 88 с.

Примерный план воспитательной работы

№ пп	Направления работы	Содержание	Период проведения
1.	«Трудовой десант»	1. Проведение субботников по благоустройству территории спортивной базы; 2. Поддержание чистоты и порядка в помещениях школы: спортивном зале, раздевалках, душевых 3. Мелкий ремонт спортивного инвентаря	2 раза в год в течение года по мере необходимости
2.	«Активный отдых»	1. Организация досуга обучающихся в дни летних и зимних каникул: Проведение спортивных турниров, тематических праздников, творческих конкурсов и др. 2. Организация и проведение однодневных и многодневных пеших, лыжных и водных туристических походов	январь, июнь-август
3.	«Лучше всех»	1. Организация и проведение спортивного праздника, посвященного подведению итогов учебного года: Награждение в номинациях «Самый быстрый», «Самый сильный», «За волю к победе», «Самый юный», «Открытие сезона», «За высокие спортивные результаты» и т.д. 2. Вручение значков спортсменам-разрядникам	декабрь
4.	«Закон и порядок»	1. Организация и проведение тематических мероприятия в рамках недели правовых знаний: Беседы, лекции, викторины, конкурсы с привлечением специалистов различных ведомственных структур (МВД, МЧС, ВК и др.) 2. Выпуск тематических стенгазет, плакатов, рисунков	апрель

5.	«Чемпионы среди нас»	1. Обеспечение участия обучающихся школы в соревнованиях различного уровня: внутри группы; внутри школы, городских к Дню физкультурника, областных	в течение года
6.	«Патриотическое воспитание»	1. Обеспечение участия обучающихся школы в показательных выступлениях, посвященных Дню города и Дню металлурга, Дню России, Дню флага России и др. 2. Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы в ВОВ 3. Разучивание Гимна Российской Федерации 4. Проведение тематических бесед и викторин	в течение года

План-конспект тренировочного занятия

Основным документом оперативного планирования тренера-преподавателя является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп на спортивно-оздоровительном этапе представлена в таблице 1. и является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Примерный план-конспект тренировочного занятия по парусному спорту для групп СОЭ

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: парусные лодки, парусное вооружение, тренажеры и т.д.

Тема занятия: Прохождение знаков дистанции.

Цель занятия: Совершенствование техники огибания знаков дистанции; повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Основные задачи занятия:

1. Обучение технике огибания знаков дистанции.
2. Развитие выносливости, общефизическая подготовка.
3. Развитие координационных способностей.

Части урока	Содержания урока	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
1. Построение		1 мин.	Расчет по номерам, приветствие.
2. Сообщение плана занятия		2 мин.	
3. Бег с заданиями: -равномерный, -приставным шагом левым, правым боком, -с высоким подниманием бедра, - бег с захлестом голени - равномерный		7-10 мин.	-бег в невысоком темпе; -руками выполнять махи, толкаться выше; -не поджимать пятки к себе, не наклоняться вперед; - бедра не выносятся вперед, приземление на переднюю часть стопы.
4. Упражнения на восстановление дыхания		2 мин.	Шагом, руки вверх – вдох, руки вниз - выдох
5. ОРУ на месте. (Самостоятельная разминка)		10 мин.	Спортсмены после ходьбы выстраиваются в круг. В центр выходит учащийся и показывает упражнения для разминки мышц рук, затем выходит второй – упражнения для разминки мышц туловища и третий – мышц ног. Темп выполнения упр. – средний Основное внимание на сохранение правильной осанки.

6. Вооружение и настройка яхты	15 мин.	Окончательная настройка яхты осуществляется на воде.
7. Постановка задач занятия	5 мин.	Проводится в учебном классе, объяснение техники огибания знаков.
8. Разминка на воде	10 мин.	Прохождение петель курсом бейдевинд и курсом фордевинд. Правильная посадка экипажа на яхте на острых и полных курсах в зависимости от силы ветра.
Основная часть		
Огибание знаков	30-35 мин.	Выполняется на тренировочной дистанции
1. Огибание верхнего знака (включая поворот оверштаг или без него)		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)
2. Огибание знака с полного курса на полный		Расчет оптимальной кривой при прохождении знака с поворотом фордевинд; (на двойках с поворотом фордевинд и с работающим спинакером)
3. Огибание нижнего знака		Расчет подхода к знаку и огибание его по оптимальной кривой с набором хода на приведении и окончанием приведения вплотную к знаку; (на двойках с уборкой спинакера)
4. Тренировочные гонки	15 мин.	
Заключительная часть		
Подъем яхты из воды, разоружение.	5 мин	Помыть лодки, вооружение занести в эллинг.
Собрание в учебном классе, подведение итогов занятия	10 мин	Определить основные ошибки и способы их исправления, отметить лучших спортсменов.

В этом примере плана-конспекта были применены специальные и силовые упражнения, которые способствуют специальной подготовке, а также укреплению всех групп мышц, закаливанию, тренировке сердечно – сосудистой системы и формируют ЗОЖ.