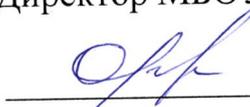


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО
ПАРУСНОМУ СПОРТУ»**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 118 от 30.08.2023 г.
Директор МБОУ ДО «СШ по парусному спорту»



Н.Н. Осокина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПАРУСНЫЙ СПОРТ»**

Срок реализации программы -3 года

г. Нижний Новгород, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	9
3.	Календарный учебный график	10
4.	Рабочие программы изучаемых разделов	15
5.	Оценочные материалы	21
6.	Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы	25
7.	Методические материалы	26
8.	Перечень информационного обеспечения программы	33

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база.

- 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)
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в действующей редакции;
- Методические рекомендации по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учётом применения норм Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127 -ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», утверждённая распоряжением правительства РФ от 24.11.2020г. № 3081-р.

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся - детей и взрослых.

Актуальность программы

Парусный спорт - олимпийский вид спорта, подготовка спортсмена, в котором требует, наряду с общепринятыми формами спортивной тренировки, усвоения значительного объема теоретических знаний, необходимых для успешного управления спортивным парусным судном и умения использовать условия внешней среды с максимальной эффективностью, для достижения спортивного результата.

Парусный спорт является сложным по координации действий и движений видом спортивной деятельности. Отличительной особенностью подготовки спортсмена в данном виде спорта является необходимость обучения его умению одновременно находить эффективные решения сразу по нескольким факторам, составляющим условия успешного соперничества в парусной гонке:

- достижение максимальной для данных условий скорости яхты за счет эффективного управления парусами и техники ведения яхты, четкой координации действий и использования физических качеств членов экипажа;
- выбор оптимального курса направления движения яхты исходя из фактического состояния водной и воздушной среды;
- прогнозирование возможного изменения условий внешней среды (силы и направления ветра, течения, волнения), на его основе планирование последующих действий;
- оценка и прогнозирование действий соперников;
- реакция на изменение внешних условий гонки, включая выбор нового курса, изменение настройки яхты, техники управления, действий членов экипажа.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Парусный спорт», состоит в том, что 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 решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у обучающихся целостный взгляд на мир парусного спорта, способствуют опробованию ими нескольких видов парусных судов, а также получения представления о других видах спорта, родственных парусному, гармонично сочетают тренировки с участием в соревнованиях и интересным досугом.

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

Педагогическая целесообразность программы

Заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств.

Парусный спорт ценен как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий тяге молодежи к романтике и дающий возможность проявить свои лучшие качества в реальных ситуациях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парусный спорт» (далее – Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров-преподавателей с юными обучающимися.

1.1. Цели программы

- популяризация парусного спорта, привлечение любителей активного отдыха и пропаганда здорового образа жизни, развитие интереса к познанию чего-то нового;
- развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности;
- формирование социального опыта и навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление одарённых детей, с целью перевода на спортивную подготовку.

1.2. Задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры и парусного спорта;
- овладение необходимыми знаниями и умениями для управления парусным судном;
- воспитания морально-волевых качеств для достижения поставленных целей;
- ознакомление с современными технологиями изготовления и ремонта спортивных парусных судов и оборудования для них;
- развитие таких качеств как: память, внимание, наблюдательность, анализ ситуации, мышление.
- развитие лидерских качеств личности и организационных способностей;
- ознакомление с другими видами спорта;
- воспитание самостоятельности в принятии решений по необходимым действиям в сложившихся ситуациях;
- развитие устойчивого интереса к профессиям в области физической культуры и спорта, судостроения, судовождения;
- содействовать развитию коллективизма, морально-волевых качеств, ответственности;
- приобретение необходимых знаний для участия в спортивных соревнованиях по парусному спорту и дальних спортивных плаваниях, навыков выживания в море;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

1.3 Организация процесса обучения по программе.

В процессе обучения по программе, обучающиеся должны овладеть теоретическими и практическими навыками, необходимыми для управления парусными судами различных классов и проведения соревнований по парусному спорту.

Формы обучения по программе:

- Групповая;
- Индивидуальная.

Все занятия по программе делятся на теоретические и практические.

Во время теоретических занятий, обучающиеся получают все необходимые знания как для успешного освоения парусного вида спорта, так и по теории и методике физической культуры и спорта, медико-биологическому контролю, правилам безопасности и т.п.

Формы проведения теоретических занятий:

- Лекции;
- Семинарские занятия
- Тестирования
- Онлайн-курсы
- Беседы
- Игровые формы (настольные, компьютерные игры)
- Разборы гоночных ситуаций
- Просмотр видеоматериалов
- Самостоятельное изучение литературы
- Экскурсии

На практических занятиях обучающиеся приобретают и закрепляют определённые двигательные навыки, необходимые для занятия парусным видом спорта.

Формы проведения практических занятий:

- Групповые тренировочные занятия в спортивном зале, на улице
- Групповые тренировочные занятия на воде
- Тестирования по видам подготовки
- Медико-восстановительные мероприятия
- Участие в соревнованиях по парусному спорту, дальних спортивных плаваниях
- Работа с материальной частью
- Участие в разных спортивных и культурно-массовых мероприятиях

При реализации программы учитываются особенности водно-спортивной базы МБОУ ДО «СШ по парусному спорту» г. Нижнего Новгорода и климатические условия региона Нижегородской области.

Проведение занятий по программе основано на трёх основных принципах спортивной тренировки:

1. Принцип индивидуальности. Согласно этому принципу, воздействие нагрузки на организм обучающегося планируется с учётом его индивидуальных особенностей и степени тренированности.
2. Принцип доступности. На каждом следующем этапе подготовки, требования к выполнению заданий, должны усложняться, но в то же время задания должны быть реально выполнимыми для всех обучающихся.
3. Принцип систематичности. Принцип систематичности — это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное распределение нагрузок и отдыха. Если за учебным или тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то это приведет к снижению уровня работоспособности. Систематичность или непрерывность процесса обучения и воспитания заключается в том, что положительный эффект каждого последующего занятия должен как бы «наслаиваться» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их.

1.4 Результаты освоения Программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья обучающихся;
- приобретение обучающимися необходимых знаний и умений для управления парусным судном.

➤ В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила техники безопасности на занятиях;
- краткие сведения об основах спортивной тренировки;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- личная и общественная гигиена, питание, режим дня;
- медицинский контроль.

➤ В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений с предметами и без;
- развитие физических качеств (выносливость, ловкость, координация движений, сила, быстрота);
- знакомство с другими видами спорта (лёгкая атлетика, беговые лыжи, футбол, баскетбол, настольный теннис, скандинавская ходьба);
- освоение комплекса ГТО.

➤ **В области избранного вида спорта теоретические знания:**

- история развития парусного спорта в России и за рубежом;
- парусный спорт в современном обществе, Федерация парусного спорта;
- основная терминология в парусном спорте;
- устройство парусной яхты, вооружение швертбота;
- основы управления яхтой;
- антидопинг;
- правила парусных соревнований;
- организация соревнований по парусному спорту;
- Правила безопасности плавания;
- метеорология;
- лодия;
- навигация;
- азбука выживания на море, действия в экстремальных ситуациях;
- Правила хранения и ремонта яхт, парусов, палубного оборудования;

➤ **Практические умения в области избранного вида спорта:**

- вооружить и разоружить швертбот;
- манёвры яхты (курсы яхт относительно ветра, отход и подход к пирсу, швартовка у пирса, постановка на якорь, снятие с якоря, буксировка, повороты, прохождение тренировочной дистанции, действия при чрезвычайных ситуациях, оказание помощи на воде.
- умение вязать морские узлы (восьмёрка, прямой, рыбацкий штык, рифовый, шкотовый, беседочный);
- умение ухаживать за материальной частью и осуществлять её мелкий ремонт;
- могут принимать участие в соревнованиях по парусному спорту;
- участвовать в проведении соревнований в роли судьи на старте, на финише, на знаке, установщика дистанции.

Оценка качества.

Оценка качества образования по программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объёме.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Язык обучения.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Парусный спорт» ведётся на русском языке.

1.5 Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 8 –21, желающие заниматься парусным спортом, имеющие письменное разрешение врача и заявление от своего имени или родителя (законного представителя).

Все поступающие обязаны предоставить следующие документы:

- заявление родителей или поступающего (старше 14 лет) о приеме;
- согласие на обработку персональных данных;
- справку о здоровье;
- копию свидетельства о рождении.

Поступающий может быть принят в группу при наличии свободных мест. К оздоровительным группам никакие разрядные требования по специальности не предъявляются.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Парусный спорт» - 3 года. Процесс освоения программы разделён на три этапа (1 год обучения - начальный уровень, 2 год обучения - основной уровень, 3 год обучения – яхтсмен)

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парусный спорт» включает в себя учебный план сроком освоения 3 года, который является её неотъемлемой частью. Общий учебный план состоит из 3 блоков, каждый из которых относится к соответствующему году обучения по программе.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «парусный спорт»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе по парусному спорту;
- разработан с учётом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определённого возраста.

Формы проведения промежуточной аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются: Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Раздел «Физическая подготовка» - сдача нормативов по ОФП;

Раздел «Специальная подготовка» - выполнение практических заданий (вооружение швертбота, отход и подход к пирсу, повороты, манёвры яхты, вязание морских узлов и т.п.), участие в соревнованиях (по желанию).

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

- 1 год обучения (начальный уровень)

№	Наименование разделов	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	64	Устный опрос.
2	Физическая подготовка	124	Контрольные нормативы.
3	Специальная подготовка	76	Выполнение практических заданий.
Итого часов:		264	

- 2 год обучения (основной уровень)

№	Наименование разделов	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	74	Устный опрос.
2	Физическая подготовка	97	Контрольные нормативы.
3	Специальная подготовка	93	Выполнение практических заданий.
Итого часов:		264	

- 3 год обучения (яхтсмен)

№	Наименование разделов	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	70	Устный опрос.
2	Физическая подготовка	92	Контрольные нормативы.
3	Специальная подготовка	102	Выполнение практических заданий.
Итого часов:		264	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение в зависимости от этапа программы, разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчёта 44 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по специальной подготовке;

- промежуточная аттестация обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утверждённый распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учётом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировок продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного тренировочного занятия – не более 2-х академических часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

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

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчёта учебных часов производится ежегодно до 15 октября.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	18 июля
Продолжительность 1 учебного года	44 недели (6 часов в неделю, 264 в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утверждённому расписанию
Продолжительность занятий	45 – 90 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00 – 13.00
Начало занятий	8.00
Окончание занятий	20.00
Сроки и продолжительность каникул	Летние каникулы – с 18 июля по 31 августа (могут быть в другое время) Во время каникул могут проводиться учебно-тренировочные сборы, организовываться различные мероприятия, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

**Примерный учебный план распределения учебных часов (44 недели)
На этапе 1 года обучения (Начальный уровень)**

Раздел / Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	18,07 – 31.08	Итого
1. Теоретическая подготовка	8	-	-	-	-	64							
Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1												1
История развития парусного спорта.	1			1									2
Правила техники безопасности на занятиях	1							1					2
Основы спортивной тренировки	1			1		1							5
Личная и общественная гигиена, питание, режим дня	1	1	1										3
Устройство швертбота «Оптимист», вооружение швертбота	1	2	2		1	1	2	1					10
Принципы хождения яхты		2	1	4	2	3	3	3					18
Краткие сведения о метеорологии	1		2			1	1	1					6
Правила парусного спорта		2	2	2	5	2	2						15
Промежуточная аттестация								2					2
2. Физическая подготовка	18	18	18	14	14	16	18	4	2	-	2	-	124
Общая и специальная физическая подготовка	18	18	18	14	14	16	16	4	2				120
Промежуточная аттестация							2				2		4
3. Специальная подготовка	-	12	22	28	14	-	76						
Техника безопасности								1		1			2
Вооружить и разоружить швертбот «Оптимист», отход и подход к пирсу, повороты. Вязание узлов (восьмёрка, прямой, беседочный и т.д.)								6	6				18
Техника управления яхтой									12	23	9		44
Работа с материальной частью								3	2	2	3		10
Промежуточная аттестация											2		2
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	22	22	24	26	24	24	28	16	-	264

**Примерный учебный план распределения учебных часов (44 недели)
На этапе 2 года обучения (Основной уровень)**

Раздел / Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	18 июля – 31 августа	Итого
1. Теоретическая подготовка	3	4	4	12	12	10	14	13	2				74
Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	1										3
История развития парусного спорта.		2	2										4
Правила техники безопасности на занятиях	1				1			1					3
Основы спортивной тренировки		1	1		1								3
Личная и общественная гигиена, питание, режим дня	1				1								2
Устройство яхт.				2	2	2	2	2					10
Принципы хождения яхты				3	2	2	2						9
Метеорологии, Лоция, Навигация.				3	3	2	2						10
Антидопинг								2	2				4
Правила безопасности плавания по ВВП.							2	2					4
Правила парусного спорта				4	2	4	4	4					18
Промежуточная аттестация							2	2					4
2. Физическая подготовка	8	10	18	10	10	14	12	9	6				93
Общая и специальная физическая подготовка	8	10	16	10	10	14	12	7	6				93
Промежуточная аттестация			2					2					4
3. Специальная подготовка	15	12	4					2	16	28	16		93
Техника безопасности	1								1				2
Основные манёвры яхт									5	6	4		15
Техника управления яхтой	10	6							10	20	10		56
Работа с материальной частью	4	6	4					2					16
Промежуточная аттестация										2	2		4
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	22	22	24	26	24	24	28	16	-	264

**Примерный учебный план распределения учебных часов (44 недели)
На этапе 3 года обучения (Яхтсмен)**

Раздел / Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	18 июля – 31 августа	Итого
1. Теоретическая подготовка	2	5	11	11	10	10	10	9	2				70
Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	1										3
Правила техники безопасности на занятиях	1								1				2
Основы спортивной тренировки			1	1									2
Личная и общественная гигиена, питание, режим дня			1						1				2
Устройство яхт.				2	2	2	1	2					9
Принципы хождения яхты		4	2	2	2	2	2	1					15
Метеорологии, Лоция, Навигация.			4	4	4	4	3	2					21
Антидопинг								2					2
Правила парусного спорта			2	2	2	2	2						10
Промежуточная аттестация							2	2					4
2. Физическая подготовка	4	7	11	11	12	14	16	11	6				92
Общая и специальная физическая подготовка	4	7	11	11	12	12	16	11	4				88
Промежуточная аттестация						2			2				4
3. Специальная подготовка	20	14	4					4	16	28	16		102
Техника безопасности									1				1
Основные манёвры яхт	2	2							5	6	2		17
Техника управления яхтой	10	4							10	20	10		54
Инструкторская и судейская практика	4	4									2		10
Работа с материальной частью	4	4	4					4					16
Промежуточная аттестация										2	2		4
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	22	22	24	26	24	24	28	16	-	264

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, физическая подготовка и специальная подготовка

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки тренер-преподаватель дает обучающемуся полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит освоить. Основная задача педагога не только заинтересовать обучающегося 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. За этот период времени не только обучающийся понимает, интересен ли ему парусный спорт, но и педагог выделяет индивидуальные возможности обучающегося для последующей корректировки учебного процесса.

Основной формой учебного процесса является занятие.

В процессе обучения обучающиеся должны овладеть необходимыми знаниями и практическими навыками управления парусным судном. Все занятия по освоению программы подразделяются на теоретические и практические.

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

Основными формами теоретических занятий являются:

- лекции;
- семинарские занятия с активным участием обучающихся в обсуждении темы занятий;
- групповые и/или индивидуальные инструктажи на серию и/или отдельную тренировку или гонку, особенностей дистанции, акватории и т.д.
- разборы тренировок или гонок (групповые и/или индивидуальные);
- игры (игровые протесты, настольные или компьютерные игры парусной тематики);
- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- самостоятельные занятия;
- просмотр видеоматериалов.

Практические занятия. В ходе практических занятий обучающиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие приобретение необходимых навыков для управления парусным судном.

По характеру практические занятия можно условно разделить на основные и дополнительные. К первым относятся спортивные тренировки на воде и на суше – специальная подготовка(СП), а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП). Ко вторым относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП), практические занятия по работе с материальной частью.

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- работа с материальной частью;

Основной упор в ОФП делается не на достижение абсолютных результатов, а на постоянное улучшение собственных показателей обучающегося.

На тренировках, как правило, изучают новые упражнения, играют в спортивные игры, выполняют контрольные нормативы.

СП проходит в основном при непосредственном освоении техники управления парусным судном. Техника управления отрабатывается на специальном тренажере на суше, с помощью специально подводящих, специально развивающих и имитационных упражнений, а также на воде в швертботе.

Примерный годичный цикл подготовки

Период	Основные задачи
Подготовительный (декабрь-апрель)	<i>ОФП:</i> развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, быстроты.
	<i>Теория:</i> общие сведения об истории развития парусного спорта, устройство швертбота, элементы теории плавания под парусами и т.д.
	<i>Работа с материальной частью.</i>
Основной (май-сентябрь)	<i>Подготовка на воде:</i> освоение основных приемов плавания под парусами на учебных швертботах, техника безопасности, участие в школьных соревнованиях по желанию и возможности.
	<i>Теория:</i> инструктивные занятия, беседы на специальные темы, совместное обсуждение тренировок.
	<i>Работа с материальной частью:</i> подготовка швертбота к сезону, уход за лодкой и парусами, подготовка и уборка лодок на зимнее хранение.
Переходный (октябрь-ноябрь)	<i>ОФП:</i> общеразвивающие упражнения, спортивные игры (футбол, баскетбол и т.п.)
	<i>Работа с материальной частью.</i>

Принимая во внимание климатические особенности региона, в зимний период занятия в основном проводятся по общей и специальной физической подготовке и теории.

В летний период максимальное время уделяется тренеровочным занятиям на воде, участию в школьных и городских соревнованиях.

Осенний период посвящен активному отдыху, уборке и подготовке материальной части к зимнему хранению.

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

- вводным и периодическими инструктажами по технике безопасности и строгим соблюдением их требований;
- обязательным использованием обучающимися индивидуальных средств спасения и защиты (спасательный жилет, гидрокостюм, гидро-обувь, защитные перчатки), головной убор;
- непрерывным наблюдением за обучающимися при проведении тренировок;
- наличием и резервированием спасательных средств (спасательный катер, гребная лодка);
- наличием в данной программе специальной темы по технике безопасности занятий на воде.

4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка (ТП) имеет целью овладение обучающимися объема знаний, необходимого для практического освоения двигательных навыков, технических приемов по управлению парусным судном.

Теоретическая подготовка разделяется на общую и специальную.

№	Наименование темы	Кол-во часов
Общая теоретическая подготовка		
1.	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	7
2.	История развития парусного спорта.	6
3.	Правила техники безопасности на занятиях	7
3.1.	<i>Техника безопасности на занятиях</i>	4
3.2.	<i>Техника безопасности занятий на воде</i>	3
4.	Основы спортивной тренировки	10
4.1.	<i>Принципы проведения тренировки, виды тренировочной работы, нагрузка.</i>	4
4.2.	<i>Виды подготовки в парусном спорте, их взаимосвязь</i>	2
4.3.	<i>Формы организации и виды тренировочного занятия</i>	2

	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	
4.4.	<i>Строение человека. Антропометрические показатели. Системы организма (дыхания, кровообращения, нервная, мышечная)</i>	1
4.5.	<i>Влияние физических упражнений на системы организма.</i>	1
5.	Личная и общественная гигиена, питание, режим дня	13
5.1.	<i>Личная и общественная гигиена. Гигиена занятий по ФП. Гигиена на яхте.</i>	1
5.2.	<i>Питание спортсмена. Питательные вещества и вода в организме.</i>	4
5.3	<i>Антидопинг.</i>	6
5.3.	<i>Режим дня, его влияние на организм спортсмена. Медико-биологический контроль.</i>	2
Специальная теоретическая подготовка		
6.	Устройство и вооружение швертбота	29
6.1.	<i>Устройство швертбота. Термины.</i>	10
6.2.	<i>Вооружение швертбота, дельные вещи. Термины.</i>	19
7.	Принципы хождения яхты	44
7.1.	<i>Курсы яхт</i>	6
7.2.	<i>Манёвры яхты</i>	30
7.3.	<i>Действия при опрокидывании швертбота и в экстремальных ситуациях.</i>	2
7.4.	<i>Правила безопасности плавания по Внутренним водным путям</i>	4
8.	Метеорология. Лоция. Навигация.	37
8.1.	<i>Метеорология. (Понятие о странах света, ветре, течениях, волнах, облачности.)</i>	25
8.2.	<i>Лоция. (Особенности различных водоёмов, течений и т.д.)</i>	6
8.3.	<i>Навигация. (Знаки навигационных опасностей и их обозначения на картах)</i>	6
9.	Правила парусного спорта	43
9.1.	<i>Назначение парусных гонок. Действующие правила. Регламентирующие документы, относящиеся к правилам.</i>	2
9.2.	<i>Типы дистанций парусных гонок</i>	2
9.3.	<i>Гоночный комитет. Протесты.</i>	18
9.4.	<i>Сигналы звуковые и зрительные.</i>	2
9.5.	<i>Понятия «Право дороги» и «Чисто разошлись»</i>	2
9.6.	<i>Правый и левый галс, наветренный, подветренный</i>	5
9.7.	<i>Обязанности яхты, выполнившей поворот оверштаг</i>	2
9.8.	<i>Определения «связанность», «чисто позади», «чисто впереди», «внутренний», «наружный»</i>	6
9.8.	<i>Матчевые гонки</i>	4
10.	Промежуточная аттестация	10
	ИТОГО:	208

4.2. Рабочая программа раздела «Физическая подготовка»

Физическая подготовка (ФП) юных и молодых яхтсменов является необходимой составной частью воспитания подрастающего поколения, укрепления здоровья, воспитания любви к Родине, родной природе.

Цель ФП - создание необходимой базы для освоения специализированных двигательных навыков по управлению парусным судном.

Система «физической подготовки» включает:

- **общую физическую подготовку (ОФП)** - базовую подготовку, направленную на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств, как общая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

Общая физическая подготовка

Основными задачами ОФП являются: воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

В систему средств воспитания общефизической готовности входят общеразвивающие упражнения с использованием тренажеров, снарядов, предметов и без них, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

№	Наименование темы	Кол-во часов
Общая физическая подготовка		
1.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	42
2.	Упражнения на развитие общей выносливости	96
2.1.	<i>Лёгкая атлетика</i>	20
2.2.	<i>Лыжи</i>	40
2.3.	<i>Плавание</i>	36
3.	Упражнения на развитие быстроты (бег, прыжки, упражнения со скакалкой, спортивные игры)	91
4.	Упражнения на развитие ловкости (элементы акробатики, гимнастические упражнения на снарядах, упражнения в парах, эстафеты, полосы препятствий)	72
5.	Промежуточная аттестация	12
	ИТОГО:	313

4.3. Рабочая программа раздела «Специальная подготовка»

Специальная подготовка имеет целью практическое освоение юными и молодыми яхтсменами двигательных навыков и целостных приемов по управлению парусным судном, воспитания морально-волевых и специально психологических качеств для достижения запланированного результата.

Специальная подготовка включает в себя следующие взаимно связанные и взаимно дополняющие разделы:

1. **Техническая подготовка** практическое освоение комплекса приемов техники управления парусным судном.

2. **Тактическая подготовка** - практическое освоение комплекса тактических приемов, обеспечивающих решение стратегических задач в зависимости от соревнований и индивидуальных целей, контрольных заданий.

3. **Настройка яхты** - практическое освоение методов настройки яхты на ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидро-, метеоусловий плавания.

При планировании и проведении занятий по СП тренер-преподаватель исходит из того, что только обладание богатым запасом двигательных навыков позволяет обучающемуся быстро и правильно усваивать, закреплять и совершенствовать специфические навыки и целостные приемы по управлению судном.

Материал носит рекомендательный характер, дело тренера спланировать учебный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

№	Наименование темы	Кол-во часов
Специальная подготовка		
1.	Техника безопасности	5
2.	Основные манёвры яхт	50
3.	Техника управления яхтой	154
3.1.	На свободной воде	60
3.2.	На тренировочной дистанции	94
4.	Инструкторская и судейская практика	10
5.	Работа с материальной частью	42
6.	Промежуточная аттестация	10
	ИТОГО:	271

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В процессе обучения и освоения материала тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися образовательной программы. В конце обучения, по окончании освоения образовательной программы проводится промежуточная аттестация.

Теоретическая подготовка сдаётся в форме устного опроса.

Физическая подготовка проверяется в форме контрольных физических упражнений.

Специальная подготовка проверяется в форме выполнения задания.

5.1. Текущий контроль.

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

5.2. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Парусный спорт».

Задачами проведения промежуточной аттестации являются:

- Выявление уровня подготовки обучающихся;
- Внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

При приёме контрольных нормативов необходимо учитывать, что основными показателями работы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость занятий (журнал учета занятий);
- динамика роста показателей физической подготовленности (контрольные нормативы);
- уровень освоения основ техники (выполнение задания).

5.3. Организация процесса промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится ближе к концу учебного года на каждом этапе подготовки. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Перечень контрольных нормативов и зачётов доводится до сведения обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится непосредственно тренером-преподавателем, результаты сдаются в учебную часть для оформления

протокола результатов. Протокол подписывается тренером-преподавателем и заместителем директора по спортивной работе.

5.4. Формы проведения промежуточной аттестации.

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос, решение ситуационных задач;

Раздел «Физическая подготовка» - сдача нормативов по ОФП и СФП;

Раздел «Специальная подготовка» - вооружение швертбота, вязание морских узлов, отход и подход к пирсу, швартовка судна, демонстрация манёвров яхты, прохождение тренировочной дистанции, действия при опрокидывании и др. нештатных ситуациях.

5.5. Система и критерии оценок при проведении промежуточной аттестации.

Система и критерии оценок едины для всех обучающихся.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками:

- Теория - «зачёт» и «не зачёт» («Зачёт» ставится при правильном ответе на вопросы не менее 50% от общего количества)
- Физическая подготовка – для успешной сдачи этого раздела нужно выполнить не менее 50% упражнений по нормативу.
- Специальная подготовка – выполнить практическое задание («зачёт» и «не зачёт»)

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, переводятся на следующий этап подготовки, либо выдаётся справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Парусный спорт». Форма справки утверждается директором Учреждения.

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 промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерским советом.

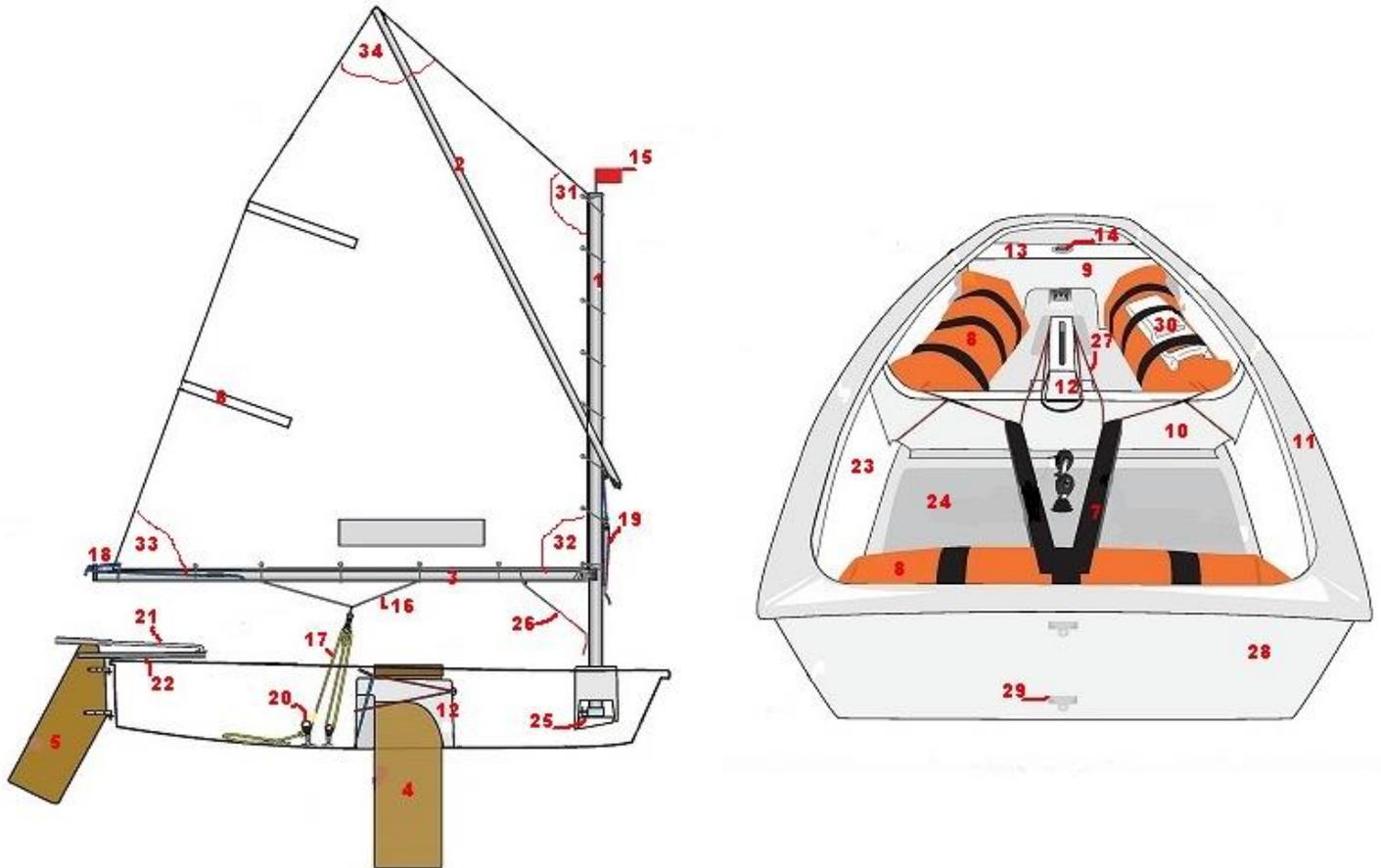
Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

- Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. Назвать части швертбота и вооружения обозначенные цифрами.



1. Как буксировать яхту?
2. Что такое рангоут?
3. Что такое такелаж?
4. Какие курсы яхты относительно ветра вы знаете?
5. Что такое судовая гигиена?
6. Что вы знаете о ветре?
7. Что вы знаете о течениях и волне?
8. Назовите морские узлы, которые вы знаете.
9. Какие вы знаете типы дистанций парусных гонок?
10. Правила парусных соревнований (тест)
11. Правила безопасности плавания.
12. Техника безопасности.
13. Хранение и ремонт спортивного оборудования.

Результат.

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

- Раздел «Физическая подготовка» - сдача нормативов по ОФП СФП.

Упражнения:

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	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
	Подъём туловища к коленям из исходного положения «лёжа на спине» (10 раз)	Подъём туловища к коленям из исходного положения «лёжа на спине» (8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

Результат.

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	3-6 упражнения из 6	Зачёт
2	1-2 упражнения из 6	Не зачёт

- Раздел «Специальная подготовка» - практические задания.

Задания:

1. *Вооружить и разоружить швертбот.*
2. *Вязание морских узлов (восьмёрка, прямой, беседочный)*
3. *Манёвры, выполняемые на воде.*
4. *Инструкторская практика. Практические задания.*
5. *Судейская практика. Практические задания.*
6. *Участие в соревнованиях, дальних спортивных плаваниях.*

Результат.

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	2-3 задания из 3	Зачёт
2	1 задание из 3	Не зачёт

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ.

6.1. Организационно-педагогические условия.

- Форма обучения: очная
- Формы организации учебно-тренировочного процесса:
 - групповое занятие;
 - работа с материальной частью;
 - участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
 - текущий контроль и промежуточная аттестация.
- Наполняемость групп: 12-20 человек
- Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 минут, перерыв 5 минут)
- Объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по Учреждению

**ЧИСЛЕННЫЙ СОСТАВ, МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЁМ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ГОД,
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ**

Этапы подготовки	Период обучения, лет	Количество обучающихся	Объем уч.-тренировочной работы в неделю, час.	Общее количество рабочих недель в год	Максимальный объем уч.-тренировочной работы в год, час
Спортивно-оздоровительный	1 год	Не более 15	6	44	264

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

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- Для раздела «Теоретическая подготовка» - наличие классов (№5, №6, №7) для проведения занятий, ученическая мебель (столы, стулья) доска демонстрационная;

- Для раздела «Физическая подготовка» - спортивный зал (№ 9); Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, маты, шведская стенка, гимнастическая скамейка, тренажер откровенывания.

- Для раздела «Специальная подготовка» - Спортивное оборудование и инвентарь: Лодочный мотор SUZUKI DT 9.9, Лодочный мотор Yamaha F50AET, Лодочный Мотор ТОHATSU, Подвесной лодочный мотор F25 ELPT EFL, Катер "Амур" М, Катер WINBOAT-375, Лодка "Адмирал RIB 410", Лодка "Прогресс" 4, Лодка Winboat 360 RF Спринт Winboat360RFS, Лодка Мнев Буревестник В-430 Н, РИБ WinBoat 420 GTR, Швертбот "Оптимист", Швертбот "Кадет", Швертбот "Ракета 270"., Швертбот "Луч", Швертбот "470, Швертбот "420, Оснастка для швертботов (паруса, такелаж), Страховочные жилеты.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

7.1. Виды подготовки и их взаимосвязь.

Система представляет собой оптимальное сочетание основных видов подготовки, а учебно-тренировочная работы по каждому из видов подготовки строится по принципу взаимной дополнителности и увязывается с конечными целями.

К числу основных видов подготовки в отечественной школе парусного спорта принято относить:

- физическую подготовку;
- специальную подготовку (практические тренировки на воде), включая техническую и тактическую подготовки, практическую, настройку яхты;
- теоретическую подготовку (общий и специальный разделы);
- психологическую подготовку;
- работу с материальной частью.

7.1.1. Физическая подготовка.

- *общая физическая подготовка (ОФП)* – представляет собой базовую подготовку, направленную на укрепление здоровья, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, воспитание таких физических качеств, как общая выносливость, быстрота, ловкость;

В качестве средств ФП используются как собственные средства (упражнения, спортивные игры), так и средства других видов подготовки.

Общая физическая подготовка

- **Общеразвивающие упражнения:**

1. Строевые упражнения:

-рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным, бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

2. 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, перекрестно); на одной ноге: на месте и продвигаясь вперед или назад; бег приставными шагами, спиной вперед, лицом вперед, со сменой направлений;

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

3. 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 (па 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 3 кг): различные движения руками.

• **Упражнения на развитие физических качеств:**

1. Упражнения на развитие общей выносливости:

- бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссовая подготовка), чередование быстрой ходьбы и бега, спортивная ходьба скандинавская ходьба;

- лыжи: бег на лыжах по пересеченной местности;

- плавание: вольным стилем (без учета времени);

дополнительно: езда на велосипеде на длительные расстояния; гребля на спортивных лодках (индивидуально и в парах);

Примечание: нагрузки должны соответствовать этапу подготовки

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 скакалкой;

- спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч; плавание коротких дистанций - 25-100 м на время.

3. Упражнения на развитие ловкости:

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

гимнастические упражнения на снарядах: выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре; прыжки через «козла;» или «коня»: лазанье по канату, гимнастической стенке;

- упражнения в парах: зеркальное выполнение движений; броски набивными мячами из различных исходных положений; жонглирование; выполнение упражнений с предметами в парах;
- спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;
- эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры.

7.1.2. Специальная подготовка.

Специальная подготовка имеет целью практическое освоение юными и молодыми яхтсменами двигательных навыков и целостных приемов по управлению парусным судном в различных погодных условиях.

Специальная подготовка включает в себя следующие взаимно связанные и взаимно дополняющие разделы:

- **Техническая подготовка** практическое освоение комплекса приемов техники управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях.

- **Тактическая подготовка** - практическое освоение комплекса тактических приемов, обеспечивающих решение стратегических задач в зависимости от этапа подготовки, уровня соревнований и индивидуальных целей, контрольных заданий.

- **Настройка яхты** - практическое освоение методов настройки яхты на максимальные ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты.

Материал носит рекомендательный характер; задача тренера спланировать учебный процесс, исходя из подготовленности обучающихся своей группы.

- **Техника управления (учебный материал).**

1. 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.

2. На свободной воде: поездка - основные позиции: правильная посадка рулевого па 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 крепа (и т.п.) с последующим уваливанием до курса галфвинд;

- прием - уваливание: с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг с одновременной работой шкотами, подбором шверта с последующим приведением до курса галфвинд; на двойках (то же с подъемом 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;

- прием - поворот фордевинд: с курса галфвинд (бакштаг) уваливание до фордевинда, переброска паруса на другой борт, приведение до бакштага или галфвинда на другом галсе;

- маневр - подход к буйку: подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носом лодки) и отход от пего 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 на ветру от буйка, сдрейфовывая на пего); подход к буйку кормой (выйти наветер от буйка); вынести парус (паруса) на ветер 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: по передней 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 с: 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.

- ***Тактика гонок (учебный материал).***

- Старт освоение основных способов старта: правым галсом, ходом с пересечением линии точно по времени (у внутреннего и наружного стартовых знаков, старил с середины стартовой линии); старты с места с набором хода; старты левым галсом у наружного знака стартовой линии.

- Лавировка: выбор позиции относительно противника; контроль противника из позиции впереди на ветер); раскладка галсов (прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию) в зависимости от заходов ветра.

- Огибание верхнего знака (огибание левым бортом): расчет выхода на лэплайн с поворотом и выходом на знак правым галсом; тактика выхода па знак левым галсом.

- Прохождение бакштагов и огибание знака с полного курса на полный: взаимодействие с другими яхтами; расчет курса прохождения бакштага; борьба за внутреннюю позицию; особенности прохождения первого бакштага курсами крутой бакштаг (галфвинд); тактика огибания знака с полного курса на полный.

- Прохождение курса фордевинд: выбор оптимального курса прохождения фордевинда в зависимости от ветра, течения к другим особенностей дистанции; тактическая борьба па фордевинде: накрытие парусов противника, обгон, приемы защиты от обгоняющего противника.

- Огибание знака с полного курса и а острый: борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку; выбор позиции и кривой огибания знака; выход в контролирующую позицию непосредственно после огибания знака; тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции.

- *Финиш*: расчет галсов для выхода на финишную линию; особенности тактической борьбы на последнем участке дистанции; финиш- бросок с приведением до левентика.

- ***Настройка яхты (учебный материал).***

- индивидуальные упражнения: практическое усвоение различных эффектов, возникающих на различных курсах при подбирании, потравливании рейка (на «Оптимисте»), выбирании и потравливании шкаторин паруса в различной комбинации, выбирании и потравливании оттяжки гика; смена позиций на лодке и анализ влияния позиции рулевого (экипажа) на скорость и другие особенности поведения яхты;

- упражнения в парах: то же в парах с попеременным изменением настройки и сравнением полученного результата.

7.1.3 Теоретическая подготовка.

- История парусного спорта.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Личная и общественная гигиена. Питание.
- Медико-биологический контроль.
- Элементы гидродинамики парусной яхты
- Правила парусных гонок (правила расхождения)
- Метеорология

7.1.4 Психологическая подготовка.

Формирование мотивации занятия парусным спортом. Задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения обучающегося к тренировкам.

Волевая подготовка. Осуществляется как составная часть тренировочной работы в любом виде подготовки, а также воспитывается специфическими методами; волевая подготовка направлена на воспитание у обучающегося таких качеств, как целеустремленность, стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям.

Саморегуляция. Освоение современных простейших методик по аутотренингу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Ильин О.А. Программа «Парусный спорт». – Москва, 2000.
2. Деянова А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист». – М., ВФПС, 2013.
3. Гладстоун Б. Тактика парусных гонок. – Москва, 2014.
4. Денк Роланд. Школа паруса в вопросах и ответах. – М., 2014.
5. Дас Роберт, Эрик фон Краузе. Маневры под парусами. – М., 2007.
6. Фил Слэтер. Гонки «Оптимистов». – М., 2008.
7. Воропаев А. «Брунька – капитан «Оптимиста» - М., ВФПС, 2011.
8. Лазарев И.К. Морские узлы для начинающих. – М., 2010.
9. Дэвид Хоутон, Фиона Кэмпбелл. Ветровая стратегия. – Н.Новгород, 2015.
10. Дубейковский Л. Чувство ветра. – М., 2016.
11. Бонд Б. Справочник яхтсмена, - Ленинград, 1989.

і. Интернет-ресурсы:

1. Единое окно к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Сайт МБУ «СШ по парусному спорту» <http://sailingschool.ucoz.ru>
4. Министерство образования и науки РФ минобрнауки.рф
5. Министерство образования Нижегородской области minobr.government-nnov.ru