

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
АНО ДО «СК Трансбункер»
Протокол собрания № 1
«29» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор
АНО ДО «СК Трансбункер»

А.В. Завгородний
«31» августа 2022г.
Приказ 10-О от 31.08.2022



Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по парусному спорту

Автономная некоммерческая организация
дополнительного образования
«Спортивный клуб Трансбункер»

Составители:
Макаров О.Г. – директор
секции парусного спорта
Засорина Е.А.- методист

Срок реализации программы 1 год

**Хабаровский край
п.Ванино
2022 г.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по парусному спорту осуществляется на русском языке, срок реализации – от 1 года (далее «Программа») разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих 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 учащихся 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.

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

Актуальность программы

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.

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 длительного 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.

В парусном спорте особенно ярко проявляются черты коллективизма, так как если в яхтенном экипаже нет сплоченности, гонка наверняка закончится поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до капитана яхты, должны быть развиты чувство личной ответственности, разумная и строгая дисциплина, подлинное товарищество и взаимопомощь.

Парусный спорт предоставляет возможность учащемуся на практике изучить физические явления, возникающие в воздушной и водной средах, законы гидро- и аэродинамики.

Парусный спорт учит оказывать помощь терпящим бедствия на воде.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Основная цель программы

- развитие познавательных интересов, физическое воспитание и оздоровление учащихся, формирование социального опыта в процессе занятий парусным спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать учащимся знания, необходимые для занятий парусным спортом и участия в соревнованиях;
- дать представление о различных видах парусного спорта;
- познакомить учащихся с основами аэродинамики, гидродинамики, метеорологии, навигации;
- познакомить учащихся с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования.

Развивающие:

- повысить уровень физических качеств учащихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психо-эмоциональной сферы, моральноволевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- сформировать навыки и умения, необходимые для занятий парусным спортом, успешного участия в соревнованиях;
- развивать у учащихся наблюдательность, внимание, мышление, память;
- развивать способности, позволяющие одновременно следить за изменениями ветра, течения, волны, движением парусного судна, и находить правильные решения тактических задач, возникающих в парусных гонках;
- развить организаторские и лидерские качества.

Воспитательные:

- воспитать устойчивый стимул к самосовершенствованию, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;
- воспитать волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.

Отличительные особенности программы

При реализации программы учитываются особенности условий водноспортивной базы АНО ДО «СК Трансбункер» и климатические условия региона.

1. Для занятий парусным спортом в основном используются детские швертботы класса «Оптимист» и «Кадет».
2. Соревновательный характер многих занятий по программе и участие в соревнованиях поддерживает познавательный интерес, стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить свои спортивные результаты.
3. Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия.
4. Для проведения мастер-классов привлекаются опытные спортсмены.
6. В данной программе особое внимание уделяется работе с родителями и бывшими воспитанниками школы.

Родители могут:

- наблюдать за проведением тренировок на занятиях, с целью понимания увлечения своего ребенка, одобрения и его психологической поддержки;
- помогать учащимся переносить оборудование, спускать оборудование на воду, доставать оборудование из воды, собирать и разбирать оборудование;
- контролировать выполнение домашних заданий;
- участвовать в подготовке, обслуживании, ремонте оборудования, необходимого для проведения занятий, соревнований;
- обеспечивать доставку учащихся к месту проведения соревнований;
- обеспечивать проживание, питание учащихся во время проведения соревнований.

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

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

СФП проходит в основном при непосредственном освоении техники управления парусным судном. Техника управления отрабатывается на специальном тренажере, а также с помощью специально подводящих, специально развивающих и имитационных упражнений. Из специальных нормативов постоянно контролируется время вися на руках на перекладине.

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

Принцип индивидуальности. Воздействие на организм учащегося 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.

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

7. 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 учащимися индивидуальных средств спасения и защиты (спасательный жилет, гидрокостюм, гидрообувь, защитные перчатки);
- непрерывным наблюдением за учащимися при проведении тренировок;
- 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 град. С, температура воды 15 град. С при ветре не более 6 м/с.

В решении о допуске учащегося к занятиям по парусной подготовке учитывается:

1. Температура окружающего воздуха с учетом силы ветра.
2. Возможные изменения погодных условий во время тренировки.
3. Соответствие одежды каждого учащегося погодным условиям:
 - наличие гидрокостюма, гидрообуви, гидроперчаток;
 - наличие термобелья и умение грамотно одеться.

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

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 или поступающего (старше 14 лет)
- медицинскую справку, разрешающую заниматься парусным спортом;
- копию свидетельства о рождении (паспорта).

Поступающий может быть принят в группу при наличии свободных мест.

Особенности формирования групп

Этап подготовки	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учащихся в группе	Возраст занимающихся	Длительность подготовки
1 Спортивно-оздоровительная группа	10	15	7-17 лет	1 год

Учащиеся, успешно освоившие программу обучения в спортивно-оздоровительной группе и сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся в группу начальной подготовки предпрофессиональной программы.

Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут остаться на 1 год повторного обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

Формы и режим занятий.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки тренер дает учащемуся полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит освоить. Основная задача педагога не только заинтересовать учащегося парусным спортом, но и помочь ему сознательно перестроится от интересной забавы на воде к серьезному освоению требований данных видов спорта. Занятия по всем темам имеют обзорный характер, от выполнения физических упражнений требуется качественный, а не количественный показатель. Этот этап длится 1 год. За этот период времени не только учащийся понимает, интересен ли ему парусный спорт, но и педагог выделяет индивидуальные возможности учащегося для последующей корректировки учебного процесса.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

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

Оценка результатов работы по программе

Формы подведения итогов проверки реализации программы:

- выполнение тестовых заданий;
- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности.

Формы определения уровня знаний и умений по изученным темам в виде: выполнение обучающимися на итоговых занятиях тестовых заданий по ОФП, СФП, плаванию, теории парусного спорта.

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу, - 6 часов в неделю (три занятия в неделю) и 46 рабочих недель в году.

Период активного отдыха - октябрь-ноябрь месяцы.

Контрольно-переводные испытания проводятся в ноябре-декабре месяце.

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Техника безопасности	3	1	2
3	Специальная подготовка яхтсмена	100	10	90
4	Правила парусных соревнований	17	4	13
5	Вязание узлов	6	2	4
6	Общефизическая подготовка	61	1	60
7	Занятия другими видами спорта	29	1	28
8	Основы метеорологии, навигации	6	4	2
9	Итоговые занятия по каждой дисциплине	10	8	2
	Итого часов:	234	32	202

Краткое содержание разделов и тем

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. *Практика:* определение уровня физической подготовленности детей

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.

3. 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.

4. 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.

5. Вязание узлов. Морские узлы, (восьмерка, прямой, беседочный)

Назначение узлов.

Практика. Вязание узлов.

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 .

7. Занятия другими видами спорта. *Теория:* необходимость использования других видов спорта в подготовке яхтсмена.

Практика: занятия игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис), дартс, кроссовая подготовка, плавание, бег на лыжах, катание на коньках.

8. 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.

9. Итоговые занятия по каждой дисциплине. Подведение итогов учебного года (КТП). Текущий контроль знаний и умений. Проведение диагностики в форме выполнения тестовых заданий. Зачеты по видам подготовки.

Методическое обеспечение программы

№№ пп	Название темы	Методический материал	
		Название	Форма
Спортивно-оздоровительная группа			
1	Вводное занятие	История парусного спорта. Выдающиеся яхтсмены. Последние достижения.	Тематическая папка
2	Техника безопасности	Обеспечение безопасности жизни. Инструктажи по ТБ	плакаты ГИМС, инструкции
3	Специальная подготовка яхтсмена	Устройство парусного швертбота. Вооружение. Техника управления. Судовая гигиена.	Тематическая папка, Тренажер. Учебный видео материал.
4	Правила парусных соревнований	Стартовая процедура. Правила расхождения. Подача протестов	Макет сигнальной мачты. Набор магнитных знаков для магн. доски .
5	Вязание узлов	Морские узлы.	Схемы, рисунки, макет.
6	Общефизическая подготовка	Развитие общей выносливости, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств	Тематическая папка. Специальные тренажеры. Нормативы по ОФП.
7	Занятия другими видами спорта	Игровые тренировки, кроссовая, лыжная подготовки, плавание	Методические пособия по видам спорта.
8	Основы метеорологии, навигации.	Признаки ухудшения погоды. Обстановка судового хода	Тематическая папка.
9	Итоговые занятия	Контроль знаний и умений	Рабочая документация

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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 (не менее 6 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)

Список использованных источников

1. Бауэр В.Г., Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. -Москва: Изд-во «Кострома», 1995. -31 с.
2. Брагин В. Юный моряк/- М., 1973.
3. Вайцеховский С.М., Книга тренера/- Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 1971. -312 с.
4. ВФПС Международные правила парусных гонок.
5. Гантваргер Р.Б., Дельные вещи в судостроении/- Ленинград: Изд-во «Судостроение», 1986.
6. Дмитриева В.В. Морской энциклопедический словарь/- Ленинград: Изд-во «Судостроение», 1991.
7. Ланда Б.Х., Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ - Москва: Изд-во «Советский спорт», 2011.-348 с.
8. Леонтьев Е.П., Школа яхтенного рулевого/ Изд-во «Физкультура и спорт» исправленное и дополненное, 1987. - 273 с.
9. Марквардт. Рангоут, такелаж и паруса судов 18в./- Ленинград: Изд-во «Судостроение», 1991.
10. Никитушкин В.Г., Современная подготовка юных спортсменов/Методическое пособие, изготовлено по гос. зак.. Департамента ФКиС г. Москвы, 2009. -112 с.
11. Никитушкина Н.Н., Управление методической деятельностью спортивной школы/, Изд-во «Советский спорт» 2012. - 200с.
12. Таланга Е., Энциклопедия физических упражнений/ г. Москва, 1998. - 416 с.
13. Ховард-Уильямс ДЖ, Уход за парусами и их ремонт / журнал /; - Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 1980.- 96 с.
14. Твейн Б., «Хождение под парусом»/ Настольная книга яхтсмена, - Москва: Изд-во «ФАИР- ПРЕСС», 2005. - 320 с.