

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва «Дельфин»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МАУДО СШОР «Дельфин»

\_\_\_\_\_ А.В.Подгорный

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПАРУСНОГО СПОРТА  
(ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)**

г. Хабаровск

2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	стр. 3
2. Цель программы	стр. 4
3. Допуск к занятиям	стр. 6
4. Особенности формирования групп	стр. 6
5. План подготовки для спортивно-оздоровительной группы	стр. 8
6. Перечень информационного обеспечения	стр. 10

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем 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 обучающемуся необходимые знания для занятий парусным спортом, развить у обучающегося 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 девяти месяцев, 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. Ходя по яхтам, будь то гонка или крейсерское плавание, как и занятия, например, альпинизмом или планерным спортом, способствуют воспитанию таких черт характера, как смелости и решительность, находчивости и инициативности, 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, а также целенаправленного отбора одаренных обучающихся

целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

## **2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широкие 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 каждой яхтсмене, от матроса до капитана яхты, должны быть развиты чувство личной ответственности, разумная и строгая дисциплина, подлинное товарищество и взаимопомощь.

Парусный спорт учит оказывать помощь терпящим бедствия на воде.

### **Развивающие:**

- повысить уровень физических качеств учащихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психоэмоциональной сферы, морально-волевых 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.

Для занятий парусным спортом в основном используются все классы и типы парусных судов.

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 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 занятий, соревнований.

2. Занятия по общефизической подготовке (ОФП) строятся так, чтобы учащийся мог выполнять задания тренера-преподавателя, в том числе 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.

Специальная подготовка 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.

3. Планирование и проведение занятий по данной программе строятся 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 то же время задания должны быть посильными для выполнения.

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

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

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

- вводными 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 резервирования 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.

### **3. ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ**

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

1. Умение держаться на воде.

2. Температура окружающего воздуха с учетом силы ветра.

3. Возможные изменения погодных условий во время тренировки.

4. 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 в возрасте от 7 до 24 лет заниматься парусным спортом по данной программе и не имеющие медицинских противопоказаний.

Спортивно-оздоровительные группы создаются и действуют по усмотрению учредителей, в связи с этим никакие разрядные требования по специальности к ним не предъявляются.

### **4. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП**

Учащиеся, успешно освоившие программу обучения в спортивно-оздоровительной группе и сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся в группу начальной подготовки или в другую группу, подходящую по возрасту и подготовке.

Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут остаться на повторное обучение.

Формы и режим 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 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 12 месяцев. За этот период времени не только обучающийся понимает, интересен ли ему парусный спорт, но и тренер-преподаватель выделяет индивидуальные возможности обучающегося для последующей корректировки тренировочного процесса.

#### **Оценку результатов работы по программе**

#### **Формы подведения итогов проверки реализации программы:**

- a. выполнение тестовых заданий;
- b. педагогическое наблюдение;
- c. собеседование;
- d. зачеты по видам деятельности.

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

Занятия проводятся на протяжении 12 месяцев спортивного года, охватывают 36 недель, т.е. 216 часов.

#### ***Режим тренировочной работы***

Год обучения	Кол-во занимающихся	Максимальное кол-во часов в неделю	Возраст обучающихся
СОГ	10-25	6	от 7 лет до 24 лет

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х часов.

### **5. ПЛАН ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

№	Разделы	Часы
1	Общая физическая подготовка	108
2	Специальная физическая подготовка	52
3	Участие в спортивных соревнованиях	-
4	Техническая подготовка	36
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16

<b>6</b>	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
	Всего часов за год:	<b>216</b>

Период активного отдыха—ноябрь-декабрь, январь месяцы.

Спортивно-оздоровительные группы, как правило, смешанные и разновозрастные.

Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий.

### **Краткое содержание разделов**

1. Вводное занятие. Теория: собеседование с детьми и взрослыми, 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 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-преподавателя.

Защитные свойства спортивной одежды.

Практика. Использование индивидуальных спасательных средств. Проныривание под доской, парусным швертботом, выныривание из-под паруса. Подача сигнала спресьбой 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 (лабиринт). Уход за материальной частью.

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

4. Вязание узлов. Морские узлы, (восьмерка, прямой, беседочный) Назначение узлов.

5. 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.

6. Занятия другими видами спорта. Теория: необходимость использования других видов спорта в подготовке спортсмена.

Практика: занятия игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис), дартс, кроссовая подготовка, плавание.

7. 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. Меридианы, 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.

8. Итоговые занятия по дисциплине. Подведение итогов учебного года (КПН). Текущий контроль знаний и умений.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

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. Вайцеховский С.М., Книга тренера/- Москва: Изд-во «Физкультураиспорт», 1971.-312с.
4. ВФПСМеждународныеправилапарусныхгонок.
5. ГантваргерР.Б.,Дельныевещивсудоостроении/-Ленинград:Изд-во «Судоостроение»,1986.
6. Дмитриева В.В. Морской энциклопедический словарь/- Ленинград: Изд-во «Судоостроение», 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 идополненное,1987.-273 с.
9. Марквардт.Рангоут,такелажипарусасудов18в./-Ленинград:Изд- во «Судоостроение», 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 спортивнойшколы/,Изд-во«Советскийспорт»2012. - 200с.
12. ТалантаЕ.,Энциклопедияфизическихупражнений/г. Москва, 1998. - 416 с.
13. Твейн Б., «Хождение под парусом»/ Настольная книга яхтсмена, - Москва: Изд-во«ФАИРНРЕСС»,2005. - 320 с.
14. Ховард-Уильямс ДЖ, Уход за парусами и их ремонт / журнал /; - Москва: Изд-во «Физкультураи спорт»,1980.-96 с.