

УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТА ГОРОДА  
СЕВАСТОПОЛЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»  
Адрес: 299011, г.Севастополь, ул.Большая Морская 24.



«Утверждаю»

Директор ГБУ города Севастополя  
«СИОР №1»

Вечирко О.Н.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ПАРУСНЫЙ СПОРТ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Срок реализации: 9 месяцев

г. Севастополь  
2018г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273ФЗ от 29.12.2012 г. « Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

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. 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, а также нацелена на отбор одаренных обучающихся 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.

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 учит оказывать помощь терпящим бедствия на воде.

— — —

#### **Развивающие:**

- повысить уровень физических качеств учащихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психо-эмоциональной сферы, морально волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- 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 водноспортивных баз, яхт-клубов находящихся на акваториях прилегающих к городу Севастополю.

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

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 занятий, соревнований;

5. Занятия по общефизической подготовке (ОФП) 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.

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.

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. 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, гидروперчаток;
  - 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.

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

### **Особенности формирования групп**

Этап подготовки	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учащихся в группе	Возраст занимающихся	Длительность подготовки
Спортивно-оздоровительная группа	10	20	Без ограничения	9 месяцев

**Все поступающие должны представить следующие документы:**

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

— — —

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

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

Формы и режим занятий.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки тренер дает обучающемуся полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит освоить. Основная задача тренера 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 9 месяцев. За этот период времени не только обучающийся понимает, интересен ли ему парусный спорт, но и тренер выделяет индивидуальные возможности обучающегося для последующей корректировки тренировочного процесса.

— — —

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 40

рабочих недель в году. Максимальный объем тренировочной нагрузки в год 240 ч.

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретическая	Практическая
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Техника безопасности	2	1	1
3.	Специальная подготовка яхтсмена	95	20	75
4.	Правила парусных соревнований	13	5	8
5.	Вязание узлов	4	1	3
6.	Общефизическая подготовка	60	1	59
7.	Занятия другими видами спорта	61	1	60
8.	Основы метеорологии, навигации	2	1	1
9.	Итоговые занятия по каждой дисциплине	2	1	1
	<b>Итого часов:</b>	240ч	32	208

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 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 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 яхтсмана. 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.

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 (КПП). Текущий контроль знаний и умений. Проведение диагностики в форме выполнения тестовых заданий. Зачеты по видам подготовки.

## 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)

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 «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. Твейн Б., «Хождение под парусом»/ Настольная книга яхтсмена, - Москва: Изд-во «ФАИРПРЕСС», 2005. - 320 с.

14. Ховард-Уильямс ДЖ, Уход за парусами и их ремонт / журнал /; - Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 1980.- 96 с.