

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10»

302025 г. Орёл ул. Рощинская, влд.18

ИНН 5751018956 КПП 575401001

e-mail: oreisd10@mail.ru

тел./факс (486-2) 49-79-22

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол № 1
от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Уполномоченный
представитель от работников
А.Е. Алтунина О.Е. Алтунина
29.08.24 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БУ ДООО «СПШ №10»
А.А. Осипов
Приказ № 95 от 02.09.24 г.
РФ, г. Орёл

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПАРУСНЫЙ СПОРТ»

Срок реализации программы – 3 года

г.Орёл, 2024 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика вида спорта.
- 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы.
Цель программы.
Задачи программы.
Отличительные особенности программы.
Адресат программы.
- 1.3. Объем и сроки реализации программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы.

- 2.1. Учебный план.
 - 2.2. Содержание программного материала.
 - 2.3. Методические материалы.
 - 2.4. Формы аттестации и контроля.
 - 2.5. Материально-техническое обеспечение.
 - 2.6. Кадровое обеспечение.
 - 2.7. Перечень информационного обеспечения.
- Приложение.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «парусный спорт», определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки и составлена в соответствии с:

- Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1. Характеристика вида спорта «парусный спорт».

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

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

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В условиях современной жизни детское население страны, ведет малоподвижный образ жизни, просиживая за компьютерами, планшетами, в телефонах, вследствие чего ухудшается здоровье, снижается умственное развитие, дети мало общаются между собой, значит, теряются их коммуникативные навыки. Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных спортсменов и обусловлена вовлечением детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом способствует приобщению к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения несовершеннолетних, повышению самооценки, укреплению психического и физического здоровья, формированию устойчивого интереса к спортивному ориентированию и дальнейшему выбору вида спорта. Новизна программы заключается в ее содержании, где перед обучающимися раскрываются ценности парусного спорта, в организации конструктивной деятельности, способствующей развитию продуктивного творчества обучающихся и возможности их реализации.

Цель программы:

- формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры;
- укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – парусный спорт, их возникновении, развитии и правилах соревнований;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям парусным спортом, осознанную заинтересованность в дальнейшем развитии в этом виде спорта;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области парусного спорта, а также соблюдение общей и личной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки обучающихся в СОГ является не только технико-тактическая подготовка юных яхтсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Адресат программы.

Программа адресована детям и подросткам от 7 до 17 лет, впервые выбравших вид спорта «парусный спорт», не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям парусным спортом. Порядок зачисления в группу регламентирован локальными актами учреждения.

Содержание программы разработано с учётом психофизиологических особенностей обучающихся этого возраста. Основной особенностью этого возраста являются качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность

изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

1.3. Объем и срок реализации программы:

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы спортивно-оздоровительного этапа являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия, медицинско-восстановительные мероприятия. В течение учебного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.

Продолжительность учебного года	Режим работы	Промежуточная и итоговая аттестация
Начало учебного года: 01 сентября Продолжительность учебной программы 46 недель	Занятия проводятся по расписанию. Форма обучения-очная. Продолжительность занятий определяется в астрономических часах: Продолжительность одного учебного занятия составляет 2 часа	Промежуточная аттестация проходит в течении года. Итоговая аттестация — является итогом освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта. По желанию обучающегося он может продолжить обучение.

Режим занятий, численный состав группы, объем тренировочной нагрузки.

Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	Количество учебных часов в неделю	Общее количество часов в год
10	20	2	4	184

1.4. Планируемые результаты.

Личностные:

- усилится желание воспитать в себе морально-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, терпение;
- появится интерес к занятиям парусным спортом;
- научатся соблюдать нормы общественного поведения;

- смогут анализировать выполнение упражнений с целью видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.

Метапредметные:

- будут улучшены результаты общей физической подготовленности;
- будут иметь представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости;
- будет получен опыт настройки яхты на максимальные ходовые качества в зависимости от особенностей класса яхты, конкретного судна.

Предметные:

- будут знать спортивную терминологию, основы устройства парусного судна, элементы метеорологии, историю парусного спорта, плавания безопасности на берегу и на воде;
- повысят уровень общей и специальной физической подготовленности;
- научатся применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности.

Основными критериями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава учащихся;
- посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы.

2.1. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план рассчитан на 36 недель 144 часа учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Тема	Объём работы (час)	Формы аттестации и контроля
1. Теоретическая подготовка		20	
1.1.	Введение в программу Требования к внешнему виду, одежде и обуви учащихся. Техника безопасности на занятиях по виду спорта. История мореплавания и парусного спорта.	4	Беседа. Опрос. Наблюдение за обучающимися в процессе занятия. Тестирование.
1.2.	Физическая культура и спорт.	1	
1.3	Типы и устройство яхт, элементы теории плавания под парусами, техника безопасности. Устройство швербота. Вязание морских узлов. Метеорология.	13	
1.4.	Гигиена, закаливание, режим учебно-тренировочных занятий и отдыха.	2	

2. Практическая подготовка		136	
2.1.	Вид спорта		Наблюдение в процессе выполнения упражнений. Тестирование. Участие в соревнованиях по ОФП. Эстафеты. Мониторинг
	Общефизическая подготовка (комплекс общефизических упражнений, упражнения на выработку ловкости, силы, быстроты, гибкости и т.д.)	68	
2.2.	Техническая подготовка - практическое освоение комплекса приемов техники управления парусным судном. Тактическая подготовка - практическое освоение комплекса тактических приемов, обеспечивающих решение стратегических задач в зависимости от контрольных заданий. Настройка яхты - практическое освоение методов настройки яхты, конкретного судна (особенностей корпуса, вооружения, парусов), гидрометеоусловий плавания.	68	Наблюдение. Тестирование. Мониторинг.
3. Другие виды спорта и подвижные игры		28	
3.1.	Другие виды спорта и подвижные игры (плавание, лапта, футбол, гимнастика и д.)	28	Наблюдение. Опрос по правилам игры или вида спорта. Соревнования. Конкурсы.
Всего часов в год		184	

2.2. Содержание программного материала.

Теоретическая подготовка.

1. Введение в программу.

Требования к внешнему виду, одежде и обуви обучающихся. Техника безопасности на занятиях по виду спорта «парусный спорт».

2. Физическая культура и спорт.

Физическая культура и спорт - составная часть социальной жизни общества, важное средство воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности.

История мореплавания и парусного спорта

Освоение водных просторов человеком. Первые суда Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима и Византии. Суда Европы: Ладьи Викингов, суда Древней Руси, Европейское судостроение в средние века, эпоха великих географических открытий.

«Золотой век» паруса: (парусные суда, устройство и снаряжение военного корабля). Клипера и их краткий век. Пираты.

Яхта. Прикладное значение парусного спорта в истории и современности. Первые яхты. Первые парусные гонки. История парусного спорта в России.

Родной яхт-клуб, спортшкола, спортобщество - вехи истории. Достижения,

перспективы.

3. Специальная теоретическая подготовка.

Устройство швертбота

Основные части швертботов: «Оптимист», «Кадет» (корпус, рулевое и швартовое устройства, парусное вооружение). Мягкие снасти, такелаж, рангоут.

Вязание морских узлов

Основные морские узлы (прямой, рифовый, восьмёрка, двойная восьмёрка, английская шнуровка, беседочный, штык), их назначение и приемы вязания. Бухта.

Метеорология

Состояние погоды. Приметы погоды. Погодные поговорки.

4. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

Общий режим дня. Нагрузка и отдых. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Личная гигиена: уход за кожей; волосами и ногтями, ногами, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена в бассейне. Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Гигиенические требования к форме учащихся (одежда, обувь).

Гигиена на яхте. Требования к специальной форме: обуви и одежды яхтсмена. Требования к спасательным приборам.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения.

Практическая подготовка.

Специальная подготовка имеет целью практическое освоение юными и молодыми яхтсменами двигательных навыков и целостных приемов по управлению парусным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитания морально-волевых и специально психологических качеств для достижения запланированного результата. Система специальной подготовки.

На берегу:

Определение границ и особенностей района плавания. Определение направления ветра по ветроуказателям (флюгарки), тактильным ощущениям. Изучение правил поведения на воде, инструкции по безопасности плавания. Элементарные правила установки парусов в зависимости от направления ветра и курса яхты.

На свободной воде:

Посадка - основные позиции. Правильная посадка рулевого на яхте на острых и полных курсах и в зависимости от силы ветра; на двойках - правильная посадка рулевого и шкотового в зависимости от курса и силы ветра. Хожение курсом галфвинд между двумя буйками. То же - «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 крена 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-галфвинда на другом галсе.

Маневр - подход к буйку. Подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носом лодки) и отход от него задним ходом с разворотом на галс и набором хода. Подход с подветра - подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться. То же - с наветра - подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно наветру от буйка, сдрейфовывая на него. Подход к буйку кормой - выйти наветер от буйка, вынести парус (паруса) наветер 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 (на швертботах-одиночках - по передней шкаторине грота, на двойках - стакселя); то же - идя полным/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 - 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.

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 прохождения знака с поворотом фордевинд; на двойках то же - с поворотом фордевинд и с работающим спинакером, то же - 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; то же - на двойке - техника несения спинакера на курсе фордевинд: техника поворота фордевинд с акцентом на сохранение скорости хода, с акцентом на экстренность выполнения; то же - прохождение 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.

Общая физическая подготовка. (ОФП)

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: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

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, скрестно, на одной ноге; на месте и продвигаясь вперед или назад), бег приставным шагом; - упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

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 (на 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 бё коленах, 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 5 кг): различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие общей выносливости: - бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы; совершение пеших туристических походов; - плавание: вольным стилем 200- - 1000 м (без учета времени); - дополнительно: езда на велосипеде на длительные расстояния -30 км и более; гребля на ялах (без учета времени).

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

Упражнения на развитие ловкости: - элементы акробатики: кувырки (вперед, назад), перекаты; стойки (на 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.

Специальная физическая подготовка. (СФП)

Развитие силы

Имитация откренивания на гимнастической скамейке или специальном стенде с отягощением; упражнения с имитаторами гика-шкотов.

Развитие быстроты

Бег - на месте, у гимнастической стенки с опорой руками, под гору; на короткие дистанции (10-20 м), семенящий бег; прыжки - в длину, с места и с разбега, через скакалку на месте и в движении; одиночные и парные упражнения для развития быстроты движения и быстроты ответной реакции; игра в баскетбол, ручной мяч, теннис; плавание.

Развитие выносливости

Длительный равномерный бег на местности (кроссы) до 1 км; ходьба в чередовании с бегом на местности; бег на лыжах; плавание.

Развитие координации и ловкости

Бег, эстафеты с преодолением препятствий, упражнения с предметами, жонглирование, упражнения на координацию движений, в лазании и балансировании, акробатические упражнения, различные игры, упражнения сидя, стоя на колене, сидя на качающейся основе, упражнения в овладении лодкой.

Имитация откренивания и работы со шкотами в быстром темпе (с отягощением и без).

Специальные упражнения для яхтсменов

Имитация откренивания из статических и динамических стендах; имитация работы со шкотами с различной нагрузкой; для координации движений - одновременная работа по имитации откренивания и работы со шкотами (правой и левой рукой); откренивания закрепив одну ногу (левую или правую); жим кистью жесткой резины или губки.

Техническая подготовка:

Вооружение и разоружение швербота «Оптимист». Выполнение правильной посадки и поворотов на шверботе класса «Оптимист» на берегу.

Другие виды спорта и подвижные игры.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям спортом. Спортивные и подвижные игры (плавание, лапта, футбол, народные игры, эстафеты и соревнования по ОФП), направлены на развитие ловкости, быстроты, выносливости, восстановительные мероприятия и привлечения детей к занятиям спортом.

2.3. Методические материалы.

Перечень применяемых методов:

- словесные (инструктаж, беседа, рассказ);
- наглядные (таблицы, фотографии, схемы);
- практические (тренировочное занятие, упражнения);
- соревновательный (соревнования, конкурсы).

Педагогические технологии:

При реализации программы применяются современные педагогические технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- информационные;
- группового обучения

Организационные формы обучения.

- групповые теоретические занятия в виде бесед по темам, изложенным в программе;

- практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы, утвержденному директором учреждения;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов;
- занятия по сдаче контрольных нормативов, тестирования, мониторинга.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем (педагогом дополнительного образования). Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению ориентированию на местности. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, но и выполнение специальных упражнений по освоению техники и тактики парусного спорта. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.4. Формы аттестации и контроля.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом яхтсменов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по парусному спорту.

В спортивно-оздоровительных группах аттестация проводится в виде входного, текущего и итогового контроля.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в форме мониторинга физических результатов обучающегося. Текущий контроль усвоения материала осуществляется по результатам выполнения практических заданий в течение учебного года в форме наблюдения, опроса, тестирования. Итоговый контроль – в конце учебного года в форме тестирования, диагностики.

Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной программы, и основываться на объективных и количественных критериях. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы;
- средний уровень – успешное освоение обучающимися от 50% до 70% содержания программы;
- низкий уровень – успешное освоение обучающимися менее 50% содержания программы.

Оценочные материалы.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся парусному спорту за основу принимаются нормативы по ОФП и СФП.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

В течении учебно-тренировочного года в спортивно-оздоровительных группах проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Нормативы по общей физической подготовке

Тест	6-8		9-10		11-12		13-14		15-17	
	юно ши	деву шки	юно ши	деву шки	юно ши	деву шки	юно ши	деву шки	юно ши	деву шки
Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	10.2	11.4	9.4	10.6	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
Прыжок в длину с места (см.)	110	105	130	120	135	125	150	140	180	170
Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	18	22	24	25	28	29	30	31	31	33
Подъем туловища из	13	13	14	14	15	14	17	16	20	19

положения лежа за 30 сек (раз)										
Подтягивания на высокой перекладине (раз)	3	-	4	-	5	-	7	-	10	-
Отжимание в упоре лежа (раз)	7	-	9	-	-	11	-	13	-	15

Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, с оставляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности (Приложение №1).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе контрольных измерительных срезов (тестирования) и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения в процессе игровой деятельности.

2.5. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- бассейн;
- раздевалки (жен, муж);
- душевая, сан узлы.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Для качественной реализации данной программы необходим следующий перечень оборудования, инструментов и материалов:

Стенды:

- Стенд Роза ветров.
- Стенд Морские узлы.

Спортивный инвентарь:

- спасательные жилеты;
- концы для вязки узлов;
- швербот «Оптимист»
- футбольный и волейбольный мячи, эстафетные палочки, обручи, стойки для разметки площадки, коврики, конусы и т.д.).

2.6. Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения парусному спорту.

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

«Педагог дополнительного образования для детей и взрослых». Профессиональный стандарт утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ 22.09.2021 года № 652-н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403).

2.7. Перечень информационного обеспечения.

Список литературы.

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - Москва, 2005 г. - 176 стр..
2. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. Учебное пособие. Серия «Супер». Ростов- Н/Д:» Феникс», 2005. - 256 с.
3. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования, культурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ. - М., 1995.
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова. М.: Советский спорт, 2008.-148с.
5. Парусный спорт - программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М., 1977.
6. Холодов Ж. Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва, 2000. - 480 стр.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). СанПин 2.4.4.1251-03.
8. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов». - М.: АЯКС-ПРЕСС, 2008.
9. Учебная программа по парусному спорту / сост. О.А. Ильин. - М., 2005.
10. Спорт мира и мир спорта В.Кудрявцев Ж.Кудрявцева.- М.: Мол Гвардия, 1987.331 с.
11. Спорт: события и судьбы. - М.: Просвещение, 1986. - 367 с
12. Кружков С.Н. Олимпиада -80. День за днём.- М.: ФиС., 1980.-303 с.
13. Манкин В.Г. Белый треугольник - 2 изд., доп - М.: Мол.гвардия, 1981. - 224 с.
14. Пантелеев Ю.А. Парус - моя жизнь - Л.: Лениздат, 1984. - 215 с.
15. Парусный спорт: Справочник В.Кукушкин, Т.Роосмаа. - М.: ФиС., 1980. - 48 с.
16. Парус Фотоальбом - М.:Планета. Сост. Кукушкин В.В. автор Голубев А.Д.

Рекомендуемая литература для детей:

1. Акимов Р.Н. Такелажное дело на парусной яхте – М., МОРКНИГА, 2008.- 74с., илл.
2. Багрянцев Б.И. Решетов П.И. Учись морскому делу, - М. : Изд. ДОСААФ СССР, 1986. -447 с.: ил.
3. Воропаев Альберт Азбука юного яхтсмана. Брунька – капитан «Оптимиста» г. Харьков 2010. -77 с.: ил.
4. Мошковский С.Я. Управление парусными яхтами, -М.: ООО «Ад фонтас», 2005.-224 с.
5. Слестер Фил Гонки «Оптимистов» - М., АЯКС-ПРЕСС, 2008.- 95 с.

Перечень интернет-ресурсов:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<https://rusyf.ru/>).
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
- 4 <https://vk.com/sportmetodist> «Спортивные методисты и наставники»

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

- 1) Вязание не менее 7 узлов.
- 2) По окончании курса обучающийся должен знать устройство швертбота «Оптимист», свободно управлять им, соблюдая правила плавания в акватории клуба.