

## СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Направленность (профиль) программы.....	3
Цель программы.....	3
Основные задачи.....	4
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
Организация учебно-тренировочного процесса.....	5
Основные формы теоретических занятий.....	5
Основополагающие принципы программы.....	6
Условия реализации программы.....	7
Учебный план учебно-тренировочных занятий.....	8
Планируемые результаты.....	9
Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий.....	10
Контрольные нормативы для оценки результатов освоения программы.....	11
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	12
Содержание программы.....	12
Материально-техническое обеспечение программы.....	15
Методическое обеспечение программы.....	15
Техника безопасности на воде и берегу.....	16
Список используемой литературы.....	17
Список интернет-ресурсов.....	17

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами парусного спорта «Первые шаги к парусу» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с нормативными документами Министерства образования РФ: Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629, концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р, Министерства спорта РФ по физической культуре и спорту и другими локальными актами, регламентирующими работу учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки и дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта. При разработке и составлении содержания Программы обучения детей на спортивно-оздоровительном этапе предусмотрены методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые приказом № 325 от 24 октября 2012 года Министерством спорта Российской Федерации, санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.

Данная программа является основным документом учебной и воспитательной работы СОГ и включает в себя элементы парусного спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами парусного спорта «Первые шаги к парусу» вводит обучающихся в мир парусного спорта, морских путешествий. Она предусматривает развитие таких качеств как ответственность, коллективизм, стойкость, умение преодолевать трудности.

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.

Парусный спорт является одним из инструментов замены виртуального пространства на живое общение, это способ привить понятия дружбы, взаимовыручки, ответственности, способ расширения круга знакомств, т.е. максимально способствовать социализации детей в современном мире.

Занятия парусным спортом воспитывают в детях самые лучшие качества настоящего товарищества и взаимопомощи. Дети-яхтсмены – это дисциплинированные, целеустремлённые, преданные делу, смелые, решительные, находчивые, инициативные, с волей к победе.

Программа ориентирована на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей в образовательной области «Физическое развитие» состоящих из областей «Физическая культура» и «Здоровье» с интегрированным содержанием психолого-педагогической работы отражающей специфику образовательных областей: физического развития (выносливость, ловкость, координация движений), социально-коммуникативного развития (обучение в группах); познавательного развития (внимание, логика, память); речевого развития (изучение новых слов) и др.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами парусного спорта «Первые шаги к парусу» предназначена для детей общеобразовательных школ в возрасте 7-18 лет.

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

### **Цель программы**

Способствовать развитию физически здоровой и нравственно полноценной личности через спортивно-оздоровительные занятия с элементами парусного спорта, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

### **Основные задачи**

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

#### развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма школьников;
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;

#### образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование знаний по истории парусного спорта;
- формирования у детей интереса к занятиям физической культурой через популяризацию парусного спорта и повышение интереса к морскому делу;

#### воспитательные:

- приобщение к спортивным играм, к здоровому образу жизни, туризму;
- гармоничное физическое развитие через освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, закаливание организма;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия учащегося, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- воспитание в детях чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание спортивных, волевых качеств;
- популяризация и развитие парусного спорта;
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся.

У ребенка формируются способности осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка),
- познавательные (логические действия, действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов).

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Организация учебного процесса

Учебный процесс в СОГ планируется как подготовительный период.

На спортивно-оздоровительном этапе деятельность педагога дополнительного образования направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям парусным спортом;
- развитие физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- освоение азов парусного спорта соответственно физиологическим и психологическим особенностям учащихся.

В программу внесены:

- гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, прыжковые упражнения.

Эти упражнения формируют у занимающихся правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно – резко, напряженно – расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями;

- подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без. Они несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, требуют строгой дозировки;

- средства подготовки юных яхтсменов (практические занятия, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения);

- средства подготовки из других видов спорта (плавание, настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол);

- правила и нормы техники безопасности;

- теоретический курс;

- контрольно-нормативные требования к физической подготовленности.

На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории парусного спорта, элементы метрологии, устройству парусного судна. Это широкие сведения спортивного, общекультурного и исторического характера, знакомство с традициями, морской культурой, правилами безопасности. Теоретические занятия построены таким образом, что учащиеся для усвоения материала, с учетом их возрастных особенностей, не просто слушают материал, но и зарисовывают, конструируют, раскрашивают, выполняют аппликации и оригами по пройденной теме.

#### **Основные формы теоретических занятий.**

Основными формами организации теоретических занятий являются:

- групповые занятия,
- дидактические игры,
- беседы,
- викторины, конкурсы,
- экскурсии,
- вязание узлов, рисование, конструирование,
- работа со схемами, плакатами, рисунками, картинками, макетами, фото и видеоматериалами.

Особое внимание в учебном процессе уделяется разносторонней физической подготовке. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся по желанию сдают контрольные нормативы согласно возрастной группе.

Используя дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, особенностей развития, психических свойств и качеств. Нагрузка на занятиях увеличивается постепенно, упражнения, требующие физического напряжения, чередуются с упражнениями на расслабление, упражнения, направленные на активный отдых, снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Используются общеукрепляющие упражнения, игры, эстафеты, не требующие большого физического напряжения (на внимание, на координацию). Подобные упражнения выполняются около 10 мин с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. При обучении двигательным действиям предпочтение отдается целостному методу. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Контроль и оценка действий обучающихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому самосовершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности и радости от тренировок.

Оценка деятельности обучающегося: качество овладения программным материалом – теоретические занятия, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также количественные показатели (контрольные нормативы). При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

#### Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов, «Веселые старты»);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей, ловкости и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в подвижных играх, длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств, занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

Методы обучения элементам парусного спорта: индивидуальный и групповой показ, наглядность, объяснение, обсуждение, рассказ, игровая беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, беседа, педагогическая оценка поступка.

Методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Работая со спортивно-оздоровительными группами, педагог должен отслеживать динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

#### **Основополагающие принципы программы:**

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля);
- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала для обеспечения в учебном процессе преемственности задач, средств и методов, рост показателей уровня физической подготовленности;
- вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в учебный план разнообразного набора учебно-тренировочных средств и изменения нагрузок.

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Принцип вариативности в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием учебно-тренировочных средств, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **2. Условия реализации программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 16 «СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Занятия по теоретической подготовке проводятся в учебных классах МАУ ДО СШ «Янтарный парус». Для занятий по ОФП и СФП в летнее время используется городская инфраструктура отделения на Верхнем озере, спортплощадка в яхт-клубе спортшколы, в зимний период - спортзалы общеобразовательных школ по договорам безвозмездного пользования.

Для теоретических занятий в группах используются учебные пособия: плакаты, рисунки, схемы, фото и видеоматериалы. Для практических занятий предоставляются спасательные жилеты, детские швертботы класса «Оптимист», «Кадет» и прилагаемая к ним матчасть.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный план занятий рассчитан на 42 недели в количестве 252 часов и включает теоретическую, общую физическую, специальную физическую и практическую подготовку (Таблица 1). Продолжительность одного учебного часа 45 мин. Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Режим занятий: СОГ - 6 часов в неделю. Продолжительность занятий в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов. Между занятиями устанавливаются перерывы не менее 10 мин. Установленная недельная учебная нагрузка является максимальной. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима учебных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Срок реализации программы - весь период.

Количество занятий в неделю – 3 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учётом соблюдения правил [техники безопасности](#) на учебно-тренировочных занятиях. В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся, подростки, молодёжь в возрасте от 7 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям физкультурой и спортом, желающие заниматься парусным спортом.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость учебных занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

3) соответствие уровня учебно-тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

4) учёт закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

**Кадровое обеспечение.** Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура и спорт» без предъявления требований к стажу работы.

Таблица 1

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН учебно-тренировочных занятий на 42 недели

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
I.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ, ВЯЗАНИЕ УЗЛОВ.	71
II.	ОФП и СФП.	93
III.	ГИГИЕНА и ЗОЖ	26
IV.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ	58
V.	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	4
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>

Учебный материал распределен с учетом специфики парусного спорта и возрастных особенностей обучающихся (Таблица 2).

Для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе необходимо:

Таблица 2

*Особенности формирования групп, возраста зачисления и определение объема учебно-тренировочной нагрузки (в академических часах) обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе*

Этап подготовки	Период	Минимальный возраст (лет)	Наполняемость в группах (человек)	Объем учебно-тренировочной нагрузки (в академ. час)	Количество учебных часов в год
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	от 7	от 10	6	252

Возраст поступающих и лиц, зачисленных на обучение по Программе, определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на спортивно-оздоровительный этап.

### 3. Планируемые результаты

Планируемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- будут знать спортивную терминологию, основы устройства парусного судна, историю парусного спорта;
- будут иметь представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- будут иметь навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём и оборудованием;
- будут иметь навыки плавания, ориентирования в пространстве;
- могут планировать свою трудовую деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр;
- могут объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;
- могут правильно выполнять все виды основных движений (например: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- будут способны проявлять морально-этические и волевые качества.

#### **Способы определения результативности.**

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия парусным спортом на следующем этапе подготовки, переходом на начальный этап программы спортивной подготовки.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в виде открытых занятий и тренировок, а также соревнований по другим видам спорта (плавание, настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол) и по выполнению нормативов по ОФП. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер и, кроме того, могут являться важнейшим критерием для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки многолетней спортивной практики.

**Основными критериями** оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся,

- уровень освоения теоретических знаний и умений;
- сдача контрольных нормативов.

**Результатом освоения программы является** приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:*

- историю развития парусного спорта;
- основы философии и психологии парусного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях парусным спортом.

2) *В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта «парусный спорт» учащийся должен:*

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся учебно-тренировочные нагрузки.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5) *В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:*

- освоить основы технических действий по вооружению швертбота и первичным навыкам управления лодкой сообразно возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к учебно-тренировочной деятельности.

Таблица 3

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН учебно-тренировочных занятий на 42 недели

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
I.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ, ВЯЗАНИЕ УЗЛОВ.	71
1	Вводное занятие. Знакомство с историей зарождения парусного спорта.	4
2	Развитие парусного спорта в России.	6
3	Российский парусный гоночный союз.	4
4	Общие сведения об истории плавания под парусами.	10
5	Первые шаги к парусу. Схема устройства лодки.	6
6	Искусство плавания под парусами.	4
7	Использование ориентиров. Стороны света.	6
8	Парус и ветер. Теоретические сведения.	6
9	Курс судна относительно ветра.	4
10	Понятия о течениях.	6
11	Правила парусных гонок.	4
12	Правила водного движения.	6

13	Вязание морских узлов.	5
<b>II. ОФП и СФП.</b>		93
1	Физическая подготовка для занятия парусным спортом.	16
2	Упражнения на развитие равновесия, ловкости, быстроты реакции.	14
3	Развитие ловкости и быстроты реакции. Умей нападать, умей защищаться, упрощённая игра.	8
4	На старт! Эстафетные гонки.	10
5	Игра на выбывание «Сила ветра».	4
6	Отработка навыков игры в командных видах спорта (пионербол, волейбол, баскетбол).	15
7	Отработка навыков в настольном теннисе.	10
8	Навыки плавания в бассейне.	16
<b>III. ГИГИЕНА и ЗОЖ</b>		26
	Безопасность на воде.	6
	Гигиена в бассейне.	4
	Всегда быть одетым по погоде. Костюм для занятий парусным спортом. Понятие об экипировке.	5
	Правильное питание.	5
	Медицинская подготовка и личная гигиена спортсмена.	6
<b>IV. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ</b>		58
	«Оптимист»- моя первая яхта».	8
	Устройство швертбота.	8
	В яхте.	6
	Парус и ветер.	8
	Знакомство с первоначальными навыками управления парусом, метеорологией.	10
	Повороты яхт.	8
	Судовая гигиена.	8
	Судовые ремонтные работы.	2
<b>V. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>		4
	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	2
	Выполнение контрольных нормативов по СФП	2
	<b>Итого:</b>	252

Таблица 4

### Контрольные нормативы для оценки результатов освоения программы

№ п/п	Название норматива	Количество
1	Вязание узлов	не менее 7 узлов
2	Челночный бег	3 по 10 за 12-13 сек
3	Проплыть	25 метров без учета времени
4	Удержание статической позы	1 мин
5	Сгиб-разгиб туловища с закрепленными ногами	15 раз (30 сек)
6	Отжимание	15 аз (30 сек)

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Содержание программы

Таблица 5

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
1.	<p><u>Техника безопасности</u> Правила поведения учащихся на воде и на берегу, на занятиях, на улице, во время экскурсий, походов, плавания на яхтах.</p>
2.	<p><u>Гигиена и ЗОЖ.</u> Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения спортивных результатов. Общий режим дня. Нагрузка на отдых. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Медицинская подготовка и личная гигиена спортсмена: 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. Вред курения и употребления спиртных напитков, половые инфекции, наркотики. Гигиенические требования к форме учащихся (одежда, обувь). Гигиена на яхте. Требования к специальной форме учащихся (одежда, обувь). Гигиена на яхте. Требования к специальной форме: обуви и одежды яхтсмена. Требования к спасательным приборам.</p>
3.	<p><u>Общие сведения об истории плавания под парусами. История парусного спорта.</u> 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). Клиперы и их краткий век. Пираты. Яхта. Прикладное значение парусного спорта в истории и современности. Первые яхты. Первые парусные гонки. История парусного спорта России.</p>
4.	<p><u>Устройство швертбота.</u> Основные части швертботов: «Оптимист», «Кадет» (корпус, рулевое и швертовое устройства, парусное вооружение). Мягкие снасти, такелаж, рангоут.</p>
5.	<p><u>Вязание морских узлов.</u> Основные морские узлы (прямой, рифовый, восьмёрка, двойная восьмёрка, английская шнуровка, беседочный, штык), их назначение и приёмы вязания. Бухта.</p>
6.	<p><u>Парус и ветер. Метеорология.</u> Состояние погоды. Приметы погоды. Погодные поговорки. Направление ветра. Способы измерения ветра. Поговорки о ветре. Знакомство с первоначальными навыками управления парусом, метеорологией. Курс судна относительно ветра. Правила водного движения. Понятия о течениях. Использование ориентиров. Стороны света. Знакомство с правилами парусных гонок.</p>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	
7.	<p><u>Общая физическая подготовка.</u> <u>Строевые упражнения.</u> Общее понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция,</p>

интервал. Рапорт.

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым, правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне, с крестным шагом, выпадами, спиной вперед и т.д.

Бег обычный: по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; с крестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления;

челночный: поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Прыжки. Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину с места; со скакалкой, вращая ее вперед; через предметы различной высоты; с ноги на ногу, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов; прыжок вверх на двух ногах и на одной с двух трех шагов; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т.п.

Помните, что в этом возрасте голеностопный сустав еще слабо развит и у детей идет формирование осанки, поэтому серьезное внимание нужно уделять упражнениям для укрепления мышц спины и стопы.

Упражнения на укрепления мышц спины.

После выполнения серии упражнений делать паузу отдыха по 1-2 мин.

Упражнения для мышц и брюшного пресса.

Пауза отдыха между сериями упражнений составляет 1-2 минуты.

Упражнения на развитие силы.

Пауза отдыха между сериями силовых упражнений составляет 1-2 минуты.

Упражнения на воспитание быстроты и ловкости. Беговые упражнения. Все упражнения выполняются в парах для поддержания соревновательного духа. В беговых упражнениях на финишной линии можно поставить мяч, и соревнования на быстроту и ловкость приобретут чуть более интересный характер – задача, кто быстрее доберется до мяча.

Командные эстафеты.

Упражнения для развития гибкости.

Основу работы над развитием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц, необходимых спортсмену для выполнения любых двигательных действий с требуемой амплитудой. Такие упражнения обычно делают в начале и в конце каждой тренировки.

Существуют два типа подобных упражнений: динамические упражнения и статические упражнения. Пауза между сериями упражнений на гибкость составляет 1-2 минуты.

Упражнения для развития координации.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры на ограниченной площади опоры.

Упражнения для развития чувства равновесия.

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия. Равновесие бывает статическое и динамическое. Статическое равновесие – сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», стойка на одной ноге, поднятая нога прижата к колену). Динамическое - когда спортсмен выходит из позы и снова возвращается в нее.

Эстафеты на координацию и равновесие.

Фиксируется не только скорость прохождения дистанции, но и допущенные ошибки.

Гимнастика.

	<p>Упражнения без предметов, для ног, для всех частей тела.</p> <p><u>Упражнения с предметами.</u></p> <p>Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой.</p> <p><u>Упражнения на снарядах.</u></p> <p>Упражнения на гимнастической стенке, на бревне, скамейке, на перекладине.</p> <p><u>Подвижные игры.</u></p> <p>Игры: «День и ночь», «Простые салки», «Рыбаки и Рыбки», «Найди свой мяч», «Сила ветра».</p> <p><u>Подвижные игры и эстафеты.</u></p> <p>Игры с мячом, игры с бегом и элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис и т.д.</p> <p><u>Лыжный спорт (по возможности).</u></p> <p>Ходьба на лыжах по равнине. Изучение техники ходьбы попеременным способом, подъемов в гору. Торможение.</p> <p><u>Плавание.</u></p> <p>Плавание по технике кроль на груди, кроль на спине, брасс. Изучение способа спортивного плавания (по выбору). Проплывание дистанции от 25 м. прыжки в воду.</p>
8.	<p><u>Специальная физическая подготовка.</u></p> <p><u>Развитие силы.</u></p> <p>Имитация откренивания на гимнастической скамейке и специальном стенде с отягощением; упражнения с имитаторами гика-шкотов.</p> <p><u>Развитие быстроты.</u></p> <p>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.</p> <p><u>Развитие выносливости.</u></p> <p>Длительный равномерный бег на местности (кроссы) до 1 км; ходьба в чередовании с бегом на местности; бег на лыжах; плавание.</p> <p><u>Развитие координации и ловкости.</u></p> <p>Бег, эстафеты с преодолением препятствий, упражнения с предметами, жонглирование, упражнения на координацию движений, в лазании и балансировании, парные упражнения в единоборстве, акробатические упражнения, различные игры, упражнения сидя, стоя на колене, сидя на качающейся основе, упражнения в овладении лодкой.</p> <p>Имитация откренивания и работы со шкотами в быстром темпе (с отягощением и без).</p> <p><u>Специальные упражнения для яхтсменов.</u></p> <p>Имитация откренивания на 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.</p>
9.	<p><u>Практические занятия в лодке.</u></p> <p>Вооружение и разоружение швертбота класса «Оптимист».</p> <p>Выполнение правильной посадки и поворотов на швертботе класса «Оптимист» на берегу.</p>

## 1. Материально-техническое обеспечение программы

Необходимым условием для реализации программы является наличие:

- учебного класса,
- учебная литература,
- модели яхт,
- материальная часть яхты,
- паруса,
- учебное парусное судно,
- спасательные средства,
- секундомер,
- свисток,
- футбольный, баскетбольный мяч,
- ворота (2 шт.),
- баскетбольное кольцо,
- волейбольная сетка,
- комплекты туристического снаряжения,
- телевизор,
- ноутбук,
- коллекция видеофильмов морской тематики,
- наглядные пособия,
- плакаты, стенды,
- справочники, энциклопедии.

Для организации занятий на воде:

- автомобиль (буксир) для транспортировки катера и яхт,
- буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок и тренировок,
- катер с мотором (длина от 4,2 – 6 м),
- круг спасательный,
- прицеп с конструкцией для транспортировки катера и яхт,
- рация,
- рында,
- тележка для стоянки и перемещения яхт,
- трос спасательный,
- комплект флагов международного свода сигналов.

Спортивная экипировка для занятий на воде, находящаяся в индивидуальном пользовании:

- жилет спасательный.

## 2. Методическое обеспечение программы

**Методическое** обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности с элементами парусного спорта «Первые шаги к парусу», планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

**Социально-психологические** условия реализации общеобразовательной программы обеспечивают:

- учёт специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического и физического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одарённых детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **3. Техника безопасности на воде и берегу**

1. До начала занятий на воде все обучающиеся должны под расписку ознакомиться с инструкцией по безопасности, оформлением регистрации выхода на воду, местной лодией.
2. К занятиям на воде допускаются обучающиеся, умеющие плавать, не имеющие противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья при наличии соответствующей медицинской справки с указанием группы здоровья.
3. Каждый обучающийся, выходящий на воду, обязан надеть исправный спасательный жилет.
4. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным расписанием занятий в присутствии педагога, ответственного за данную группу. Во время тренировки на воде педагог должен находиться в исправном катере, обеспечивающем наблюдение и безопасность.

Во время занятий на берегу педагог обязан непрерывно присутствовать от начала до конца занятия. Особое внимание вопросам техники безопасности должно быть уделено жесткое соблюдение техники безопасности во время проведения субботников, авральных работ, спуске и подъеме яхт.

1. Спасательный катер должен управляться лицом, имеющим соответствующие права на управление катером данного типа. Кроме того, катер должен быть обеспечен комплектом необходимых спасательных принадлежностей: спасательными приборами сверх численности экипажа, бросательным концом, отпорным крюком, медицинской аптечкой.
2. Учебно-тренировочные занятия на воде разрешается проводить только при исправной материальной части.
3. Педагог обязан лично удостовериться в правильном заполнении всех граф в журнале регистрации выхода и прихода яхт. По окончании занятий на воде педагог обязан убедиться в приходе всех его участников на берег.
4. В аварийных случаях каждая яхта, находящаяся ближе остальных к аварийной яхте, должна предложить ей свою помощь до прихода катера или другого спасательного судна.
5. Экипаж аварийной яхты ни в коем случае не должен покидать свою яхту за исключением того, когда яхта тонет или спасатель берет на борт экипаж аварийной яхты. При оказании помощи старшим является рулевой спасающего судна, его указания выполняются беспрекословно.
6. Лица, нарушающие настоящую инструкцию, должны наказываться, а при повторном нарушении отчисляться из группы до исправления или исключаться из числа обучающихся в МАУ ДО СШ «Янтарный парус» навсегда.

## Список используемой литературы

### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (в действующей редакции).
3. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599
4. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597
5. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила»).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года N 16 « СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
9. Устав МАУ ДО СШ «Янтарный парус».

### Для педагогов, реализующих программу дополнительного образования:

10. Билл Гладстоун. Тактика парусных гонок. – М., 2014.
11. Ильин О. А. Стратегия и тактика в парусном спорте (матчевые гонки). – М.: ВФПС. 1998.
12. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000.
13. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте (пер. с англ). – М.: ФиС, 1978.
14. Проктор Я. Ветер, волнение, течения. -М.: ФиС, 1976.
15. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1974.
16. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. 2009.
17. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б.В. Сермеева. 2007.
18. О.А. Ильин. Психология парусного спорта. - М.: ВФПС, 2015.
19. Шайдуко Г., Жуланов А. Азбука «Оптимиста». Руководство для юных капитанов. – М.: Аякс-пресс, 2019.

### **Список Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
3. Министерство образования Калининградской области (<https://edu.gov39.ru/>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Всероссийская федерация парусного спорта (<https://rusyf.ru/>)
7. Специализированная периодическая литература и информация в Internet по парусному спорту