

Муниципальное бюджетное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Сокол»
городского округа Сокольский Нижегородской области»

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
(педагогического) совета
протокол № 1
от « 01 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «ФОК «Сокол»
подпись С.И. Понятов
« 01 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ**

Срок реализации программы – 1 год

Возраст детей, на которых рассчитана программа с 9 лет

Составлена на основе примерной программы:

Парусный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005

р.п. Сокольское
2023 год

Оглавление

Оглавление	2
Пояснительная записка	3
Содержание программы	5
Учебный план	7
<i>Рабочая программа.</i>	8
Оценочные материалы	11
Методические материалы	11
Материально-техническое обеспечение программы	11
Список литературы	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика предмета. Актуальность программы.

История судостроения и судоходства насчитывает более 6000 лет. При плавании по рекам парус играл вспомогательную роль, но когда суда вышли в открытый океан, основным движителем стал парус. Для многих народов судоходство было не только необходимостью, но и развлечением. Но лишь в конце XV века сформировалась особая ветвь парусного мореплавания со специальными судами – яхтами, предназначенными для состязаний или для плавания ради удовольствия. За 400 лет своего существования парусный спорт развился в 4 основных формы использования яхт:

- прогулочный яхтинг;
- дальние плавания;
- регаты;
- океанские марафоны.

Парусный спорт мог возникнуть в странах, лежащих на морских берегах, и где были развитые общественные и экономические отношения, высокий уровень культуры. Такие условия возникли на рубеже XVI и XVII веков в бассейне Рейна и Шельды, занимаемом сейчас Бельгией и Голландией. Во 2-й половине XVII века Голландия достигла полного расцвета. Именно голландцы стали первыми плавать под парусами ради собственного удовольствия и спортивного интереса. В тот период голландцы были непревзойденными мастерами парусного кораблестроения. Для гонок специально строили небольшие парусники.

Любительскому плаванию под парусами сопутствовало чувство прекрасного. Яхтой не считалось то судно, которое своей формой и оснасткой не вызывало восхищения. Не заслуживал звания яхтмена тот, кто не признавал правил, установленных негласными законами товарищества, этическими нормами, морским этикетом.

Первый документ о любительском плавании под парусами – прошение голландского хирурга Генри де Вогта от 19 апреля 1601 г. о разрешении на

рейс от Флиссингена до Лондона «в небольшой открытой лодке, совершенно самостоятельно, рассчитывая лишь на Провидение». Дальность маршрута – 130 миль. Неизвестно, было ли получено разрешение на это плавание и было ли оно совершено, но существование данного документа доказывает, что в то время совершались любительские плавания под парусами.

Занятия парусным спортом создают благоприятную почву для всестороннего развития детей. Особенно благодатна эта почва, если дети учатся самостоятельно управлять судами, пусть небольшими, и особенно, если эти суда парусные. Занятия парусным спортом привлекают детей романтикой плаваний под парусом, широкими возможностями для проявления самостоятельности при управлении парусным судном. В отличие от судов с механическим двигателем, специально созданные спортивные парусные суда являют собой пример максимальной доступности, надежности, безопасности.

Привлечению детей к занятиям парусным спортом благоприятствуют также: огромная сеть внутренних водных путей и несудоходных водоемов нашей страны и наличие парусных судов, специально созданных для детей.

Процесс многолетней подготовки яхтсменов-разрядников высшей квалификации направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению.

Новизна. Дополнительная общеразвивающая программа «Парусный спорт» является уникальной для городского округа Сокольский Нижегородской области. Отличие программы от других спортивных программ – занятость обучающихся в летний период, когда другие программы обычно завершаются.

Содержание программы

Цель. Основная цель программы - привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям парусным спортом.

Задачи:

Образовательные

1. Освоение элементов теории парусного спорта;
2. Прохождение курса теории и сдача экзаменов на права рулевого.

Развивающие

1. Укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
2. Освоение и совершенствование основных приемов управления парусным судном в различных условиях;
3. Формирование специализированных физических качеств на базе общей выносливости, гибкости, ловкости.

Воспитательные

1. Воспитание морально-этических, волевых качеств, патриотизма, дружбы, чувства преданности своему коллективу, команде, Родине.

Направленность. Дополнительная общеразвивающая программа «Парусный спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Возраст детей. Программа адресована детям 9–18 лет. Срок реализации – 1 год.

Условия набора детей в коллектив: принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний и умеющие плавать.

Наполняемость в группах составляет не более 20 человек.

Организационно-педагогические условия

Формы и режим занятий. Форма организации занятий – индивидуально-групповая, спортивные тренировки. Занятия по программе проходят как в помещении, так и на местности, в зависимости от темы

занятия и способа деятельности. Особой формой занятий являются спортивные тренировки на воде, соревнования. Тематика разделов меняется с каждым годом обучения, учебный материал усложняется.

Занятия групп проводятся в соответствии с учебным планом-графиком, который составляется на основе календарей проведения соревнований Министерства спорта Российской Федерации, Всероссийской федерации парусного спорта и Нижегородской федерации парусного спорта. Общий объем учебной нагрузки: 276 часов в год.

Ожидаемые результаты. В результате реализации программы, обучающиеся:

1. Освоят элементы теории парусного спорта;
2. Осуществят сдачу экзаменов на права рулевого;
3. Укрепят здоровье, разовьют основные физические качества: общую выносливость, ловкость, гибкость;
4. Освоят и усовершенствуют основные приемы управления парусным судном в различных условиях;
5. Сформируют специализированные физические качества на базе общей выносливости, гибкости, ловкости;
6. Продолжат развитие морально-этических, волевых качеств, патриотизма, дружбы, чувства преданности своему коллективу, команде, Родине.

Особенности программы. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Парусный спорт» во многом зависит от конкретных климатических и погодных условий: температуры воздуха, ветра, осадков и т.д. В соответствии с этим разделы и темы программы могут меняться местами, дополняться или исключаться.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Кол-во учебных часов	Всего
I.	Теоретические занятия	28	28
1.	Общая физическая подготовка	1	1
2.	Специальная физическая подготовка	1	1
3.	Теория морской практики	1	1
4.	Устройство яхты	5	5
5.	Такелажное дело и судовые работы	8	8
6.	Сигнализация	3	3
7.	Лоция, навигация, метеорология	4	4
8.	Специальная подготовка. Правила парусных гонок	5	5
II.	Практические занятия	188	188
1.	Техническая подготовка	37	37
2.	Тактическая подготовка	38	38
3.	Общая физическая подготовка	37	37
4.	Специальная физическая подготовка	65	65
5.	Участие в соревнованиях	10	10
6.	Промежуточная (итоговая) аттестация	1	1
Всего часов		216	216

Рабочая программа

Первый год обучения

1. Общая физическая подготовка

- 1) Задачи на текущий год. Инструктаж по технике безопасности.

2. Специальная физическая подготовка

- 1) Инструктаж по технике безопасности.

3. Теория морской практики

- 1) Типы яхт по назначению и конструкции. Типы парусного вооружения. Спортивные классы яхт. Мореходные качества яхты. Игра «Устройство яхт».
- 2) Парус – это крыло. Части паруса. Галсы и курсы. Что такое поворот. Команды при маневрировании. Вымпельный ветер. Как работает парус на разных курсах. Игра «Парусные гонки».

4. Устройство яхты

- 1) Классификация яхт. Основные части яхты. Основные части корпуса яхты.
- 2) Снабжение. Продольный набор корпуса. Поперечные связи.
- 3) Крепление мачты в корпусе. Обшивка корпуса и палубный настил. Крепление вантпутенсов, штагпутенсов и погонов к корпусу.

5. Такелажное дело и судовые работы

- 1) Виды тросов по материалу, выделке и толщине. Виды такелажных работ.
- 2) Узлы: прямой, рифовый, восьмерка, рыбацкий, простой штык, штык со шлагом, беседочный и фламандский.
- 3) Простая марка. Репка. Укладка концов в бухту. Английская шнуровка. Бросание конца в цель.
- 4) Весенний ремонт яхты. Уход за яхтой в течение навигации.
- 5) Постановка яхты на зимнее хранение.

1) Сигнализация

- 2) Флажные сигналы.

- 3) Сигналы бедствия по ППВВП и МСС.

6. Лоция, навигация, метеорология

- 1) Лоция Горьковского водохранилища. Система ограждения опасностей.
- 2) Параметры погоды. Облачность. Приметы погоды.

7. Специальная подготовка. Правила парусных гонок

- 1) Основные правила. Определения. Виды дистанций парусных гонок. Стартовые процедуры. Сигнализация. Стартовые сигналы, фальстарт, возвращающаяся яхта, яхта на заднем ходу.
- 2) Прохождение дистанции. Правило веревочки. Право на дорогу на разных галсах. Право на дорогу на одном галсе. Право на дорогу и место у знаков.
- 3) Прохождение препятствий. Средства движения. Мерительное свидетельство, запись на участие, гоночная инструкция, гоночное объяснение. Процедура подачи протестов. Решение задач.

8. Техническая подготовка

- 1) Управление швертботом-одиночкой.
- 2) Управление швертботом-двойкой.

9. Тактическая подготовка

- 1) Отработка стартов.
- 2) Прохождение дистанции.
- 3) Лавировка.
- 4) Полный курс.

10. Общая физическая подготовка

- 1) Строевые упражнения.
- 2) Общеразвивающие упражнения без предметов.
- 3) Упражнения с предметами.
- 4) Упражнения на развитие общей выносливости.
- 5) Упражнения на развитие быстроты.
- 6) Упражнения на развитие ловкости.

11. Специальная физическая подготовка

- 1) Разминка – 20 мин.
- 2) Основная часть – 30 мин.
- 3) Спортивные игры – 30 мин.
- 4) Заключительная часть – 10 мин.

В зависимости от набора упражнений в основной части занятия делятся на следующие виды:

- 1) Подготовительные.
- 2) На развитие координации.
- 3) На развитие силы.
- 4) На развитие выносливости.

13. Участие в соревнованиях

14. Промежуточная (итоговая) аттестация

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно в конце первого полугодия. Итоговая аттестация проводится в конце обучения, после завершения программы курса. Обучающиеся участвуют в парусной регате, где для них созданы наиболее подходящие условия для проявления всех знаний, умений и навыков, полученных в ходе обучения по программе.

Методические материалы

Соревнования для обучающихся подбираются таким образом, чтобы в них участвовали обучающиеся из других секций того же года обучения. Критерии оценки усвоения программы основываются на итоговом протоколе соревнований и для каждого года обучения различны.

Высокий уровень – итоговое место в соревнованиях в первой трети таблицы – обучающийся полностью усвоил материал;

Средний уровень – прохождение дистанции во всех гонках, прохождение дистанции в пределах контрольного времени в более чем половине состоявшихся гонок;

Низкий уровень – превышение контрольного времени финиша на дистанции в более чем половине состоявшихся гонок.

Материально-техническое обеспечение программы (на группу с численным составом 15 человек)

№ п/п	Наименование	Кол-во шт. (компл.)	Срок годности
1.	Спасательный жилет	10	6
2.	Спортивное судно "Ракета 270"	4	6
3.	Свисток	1	2
4.	Видеокамера	1	4

Список литературы

Литература, используемая для составления программы

- 1) Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. – Вып. 3. – М., 2007.
- 2) Методическая работа в системе дополнительного образования: материалы, анализ, обобщение опыта / авт.-сост. М.В. Кайгородцева. – Волгоград, 2009.
- 3) Морева Е.В. Методические рекомендации по теме «Структура и содержание дополнительной образовательной программы. – Сокольское, 2014.
- 4) Образовательные программы дополнительного образования детей / сост. Н.В. Кленова, А.С. Постников, Н.П. Харитонов. – М., 2006.
- 5) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» / Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173465/.

Литература для тренера

- 1) Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – Л., 1989.
- 2) Гловацкий, В.М. Мир парусов / В.М. Гловацкий. – М., 1981.
- 3) Елисеев, В.К. Водителю-любителю маломерного судна / В.К. Елисеев. – М., 1988.
- 4) Земляновский, Д. Лоция внутренних водных путей / Д. Земляновский. – М., 1982.
- 5) Колс, К.А. Под парусом в шторм / К.А. Колс. – Л., 1985.
- 6) Кужель, Ю.А. Парусный спорт и туризм / Ю.А. Кужель. – М., 2000.
- 7) Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена / Ю.А. Ларин. – Ростов–н/Д, 2005.
- 8) Мархай, Ч. Теория плавания под парусами / Ч. Мархай. – М., 1970.

- 9) Пантелеев, Ю. Парус – моя жизнь / Ю. Пантелеев. – Л., 1984.
- 10) Проктор, Я. Плавание под парусами; ветер, волнение и течение / Я. Проктор. – Л., 1981.
- 11) Свенссон, С. Справочник по такелажным работам / С. Свенссон. – Л., 1987.
- 12) Скрягин, Л.Н. Морские узлы / Л.Н. Скрягин. – М., 1984.
- 13) Твайнейм, Э. Стартовать, чтобы побеждать / Э. Твайнейм. – М., 1979.
- 14) Чумаков, А. Школа парусного спорта / А. Чумаков. – М., 1979.
- 15) Школа яхтенного рулевого / Под ред. Е.П. Леонтьева. – М., 1987.

Литература для обучающихся

- 1) Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – Л., 1989.
- 2) Гловацкий, В.М. Мир парусов / В.М. Гловацкий. – М., 1981.
- 3) Кужель, Ю.А. Парусный спорт и туризм / Ю.А. Кужель. – М., 2000.
- 4) Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена / Ю.А. Ларин. – Ростов–н/Д, 2005.
- 5) Скрягин, Л.Н. Морские узлы / Л.Н. Скрягин. – М., 1984.
- 6) Твайнейм, Э. Стартовать, чтобы побеждать / Э. Твайнейм. – М., 1979.