

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА»
(ГБУ ДО КК «СШОР ВВС»)**

Принято
на педагогическом совете
ГБУ ДО КК «СШОР ВВС»
Протокол № 12
« 23 » декабря 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО КК «СШОР ВВС»

Е.В. Пугачева
» 20 25 г.

**Программа физической подготовки
по парусному спорту**

*(Разработана в соответствии с утвержденной государственной работой
«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию
физической культуры и спорта среди различных групп населения»)*

Срок реализации: 1 год
Начало: 1 января 2026 года
Окончание: 31 декабря 2026 года

г. Краснодар
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
1.1.	Планирование учебно-тренировочного процесса	5
1.2.	Требования мер безопасности при проведении занятий.	7
1.2.1.	Обеспечение безопасности на занятиях	7
2.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
2.1.	Примерный учебно-тематический план проведения учебно-тренировочных занятий по основам техники парусного спорта в спортивно-оздоровительной группе	9
2.2.	Общая физическая подготовка	10
2.3.	Специальная физическая подготовка	12
2.4.	Техническая подготовка	13
2.5.	Теоретическая подготовка	14
2.6.	Самостоятельная подготовка	15
2.7.	Участие обучающихся в спортивных мероприятиях	16
2.8.	Система контроля и зачетные требования	16
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
4.	ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТЫ	17
	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 21 мая 2024 года № 949 «Об утверждении стандарта выполнения государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» государственными учреждениями Краснодарского края, Уставом государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Специализированная школа олимпийского резерва водных видов спорта» с целью:

- формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья различных групп населения путем физической подготовки и физического развития по средствам парусного спорта;

- ознакомление возможно большего числа населения г. Краснодар с парусным спортом;

- формирование у различных групп населения г. Краснодар устойчивого интереса к занятиям парусным спортом;

Цель программы: общее оздоровление, развитие выносливости, укрепление мышц и освоение навыков парусного спорта с акцентом на безопасность и правильную технику.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- освоение навыков парусного спорта;

- привлечение различных групп населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом по средствам парусного спорта;

- популяризация парусного спорта среди различных групп населения г. Краснодар;

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию, и организации тренировочного процесса занимающихся.

Результатами выполнения программных требований, занимающихся являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование широкого спектра двигательных умений и навыков;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- овладение знаниями теории и практическими навыками вида спорта «парусный спорт».

На обучения по программе физической подготовки по виду спорта «парусный спорт» зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и овладение основами вида спорта «парусный спорт»,

в возрасте от 7 лет и старше, имеющие медицинское заключение для занятий физической культурой и спортом.

Занимающиеся по программе физической подготовки по виду спорта «парусный спорт» освобождаются от выполнения контрольных нормативов.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры и спорта:

- спортивно-оздоровительная направленность занятий;

- при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;

- простота и доступность физических упражнений для каждого;

- соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;

- системная реализация программы.

Данная программа включает:

- нормативную часть;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- условия реализации программы;

- ожидаемые результаты;

- перечень информационного обеспечения.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Планирование учебно-тренировочного процесса

Организация физической подготовки средствами парусного спорта реализуется среди различных групп населения, в течение календарного года.

Группы комплектуются с учетом возраста, уровня физического развития, спортивной подготовленности и времени посещения общеобразовательной школы.

Продолжительность учебного года во всех группах составляет 52 недели.

Учебный год начинается 1 января.

Продолжительность академического часа в группах составляет 60 минут.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Расписание занятий предоставляется инструктором по спорту и составляется методическим отделом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Задачи и направленность тренировки:

оздоровление занимающегося;

повышение его самооценки посредством выполнения упражнений;

повышение уровня физического развития;

овладение основами техники парусного спорта.

Наполняемость учебных групп

Таблица 1

Название группы	Период подготовки	Возраст	Количественный состав группы Min наполняемость групп (человек)	Количественный состав группы Max наполняемость групп (человек)
СОГ	весь период	с 7 лет	12	24

В процесс занятий включается самостоятельная подготовка. На самостоятельную подготовку занимающиеся могут быть переведены на время:

нерабочих праздничных дней;

болезни инструктора по спорту;

отпуска инструктора по спорту;

отсутствия инструктора по спорту (должность вакантна);

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для занимающихся инструктор по спорту разрабатывает самостоятельно.

Таблица 2

Примерный годовой учебно-тренировочный план распределения учебных часов

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах	
		6	
1	Общая физическая подготовка	186	
2	Специальная физическая подготовка	80	
3	Техническая подготовка	38	
4	Теоретическая подготовка	8	
5	Спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом Учреждения	
Общее количество часов в год		312	

1.2. Требования мер безопасности при проведении занятий.

1.2.1. Обеспечение безопасности на занятиях

Ответственность за безопасность занимающихся во время проведения занятий по расписанию (акватория, спортивный зал) возлагается на инструктора по спорту, непосредственно проводящего занятие с группой. Допуск к занятиям осуществляется по установленному порядку.

На первом занятии занимающихся знакомят с правилами безопасности при проведении занятий (на акватории, в спортивном зале).

Инструктор по спорту обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

инструктор по спорту приходит к началу занятия за 15 минут;

при отсутствии инструктора по спорту группа к занятиям не допускается;

выход занимающихся в акваторию допускается только по разрешению инструктора по спорту и в его сопровождении;

во время занятий инструктор по спорту несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Во время занятий занимающиеся обязаны:

выполнять все указания инструктора по спорту, проводящего занятие;

использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под чётким руководством инструктора по спорту, проводящего занятие.

Занимающимся запрещается:

выполнять любые действия без разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие.

использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому его назначению.

вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие.

За нарушение данных мер безопасности, занимающийся может быть отстранен от занятий.

Техника безопасности во время тренировочных занятий. Основные два правила по технике безопасности:

1) перед выходом на воду должен быть надет спасательный жилет и застегнут на все застёжки;

2) выходить на воду можно только с разрешения тренера-преподавателя.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программный материал для учебно-тренировочных занятий включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки занимающихся.

Практическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия направлены на развитие (воспитание) физических качеств.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, самостоятельная подготовка.

Средствами физической подготовки являются физические упражнения. Они используются для развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости), двигательных навыков и укрепления здоровья в целом (включая общеразвивающие).

Основными методами в учебно-тренировочном процессе являются: равномерный, повторный.

Равномерный метод тренировки — это непрерывное выполнение физических упражнений с относительно постоянной, умеренной интенсивностью (обычно 50-60% от максимума) в течение длительного времени для развития общей выносливости, улучшения функций дыхания и кровообращения, а также отработки техники. Он заключается в поддержании постоянного темпа, ритма, усилий и эффективен особенно для новичков.

Повторный метод (или метод повторных усилий) — это способ тренировки, основанный на многократном выполнении упражнения и длительными паузами отдыха между подходами, чтобы полностью восстановиться и выполнить следующий повтор, развивая силу, скорость, скоростную выносливость и совершенствуя технику движений.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть: построение, переключка, ознакомление занимающихся с основными задачами занятия;

Основная часть: упражнения ОФП, упражнения на развитие основных физических качеств, СФП, подвижные игры;

Заключительная часть: переключка, подведение итогов занятия, домашнее задание (по необходимости).

Часть первая, подготовительная. В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроенные упражнения.

Часть вторая. В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение техническим навыкам, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная. Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

2.1. Примерный учебно-тематический план проведения учебно-тренировочных занятий по основам техники парусного спорта

Цель: овладение навыками техники парусного спорта

СОДЕРЖАНИЕ
ЯНВАРЬ
Развитие ловкости, развитие быстроты, развитие скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, правила поведения на воде, развитие общей выносливости, развитие быстроты, развитие координации и ловкости, самоподготовка
ФЕВРАЛЬ
Развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, правила поведения на воде, развитие ловкости, развитие общей выносливости, развитие гибкости, развитие быстроты, развитие координации и ловкости, самоподготовка
МАРТ
Развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, развитие быстроты, техническая подготовка, развитие гибкости, развитие координации и ловкости, развитие ловкости, самоподготовка
АПРЕЛЬ
Развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, правила поведения на воде, развитие ловкости, развитие общей выносливости, развитие гибкости, развитие быстроты, развитие координации и ловкости, самоподготовка
МАЙ
Развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, развитие быстроты, техническая подготовка, развитие гибкости, развитие координации и ловкости, развитие ловкости, самоподготовка
ИЮНЬ
Развитие ловкости, развитие быстроты, развитие скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, правила поведения на воде, развитие общей выносливости, развитие быстроты, развитие координации и ловкости, самоподготовка
ИЮЛЬ
Развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, правила поведения на воде, развитие ловкости, развитие общей выносливости, развитие

гибкости, развитие быстроты, развитие координации и ловкости, самоподготовка
АВГУСТ
Развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, развитие быстроты, техническая подготовка, развитие гибкости, развитие координации и ловкости, развитие ловкости, самоподготовка
СЕНТЯБРЬ
Развитие ловкости, развитие быстроты, развитие скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, правила поведения на воде, развитие общей выносливости, развитие быстроты, развитие координации и ловкости, самоподготовка
ОКТАБРЬ
Развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, правила поведения на воде, развитие ловкости, развитие общей выносливости, развитие гибкости, развитие быстроты, развитие координации и ловкости, самоподготовка
НОЯБРЬ
Развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, развитие быстроты, техническая подготовка, развитие гибкости, развитие координации и ловкости, развитие ловкости, самоподготовка
ДЕКАБРЬ
Развитие ловкости, развитие быстроты, развитие скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, правила поведения на воде, развитие общей выносливости, развитие быстроты, развитие координации и ловкости

2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является необходимым звеном при проведении занятий. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития занимающегося.

ОФП решает следующие задачи:

воспитание общей выносливости;

скоростно-силовых качеств;

ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств;

укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;

расширение круга двигательных навыков занимающегося;

использование физических упражнений с целью активного отдыха.

Основной задачей ОФП является воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

Раздел программы по ОФП определяет минимум знаний, которыми должны обладать занимающиеся.

Содержание занятий по ОФП:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

для рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные движения руками из 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 право и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук, наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями руками, в положении лежа лицом вниз – различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову, с одновременным движением рук и ног; из положения лежа – лицом вверх с закрепленными ногами – сгибы-разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и медленное опускание ног; из положения в упоре лежа – переход в упор, присед; - для ног: приседания на одной и обеих ногах, поднимания, подскоки, выпады, 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 эластичной резиновыми петлями (лентами).

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие гибкости:

из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением; - выпады (вперед, назад, в сторону), упражнения на растяжения мышц. - из положения лежа сделать «мост»; - стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»; - маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

Упражнения на развитие общей выносливости:

бег/ходьба – длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе;

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

с собственным весом:

перекладина – подтягивание различным хватом к груди и за спину; подъем ног на 90 градусов в висе; подъем ног до касания перекладины в висе; - приседания на одной и двух ногах; - шведская стенка – подъем ног в висе; - подъем спины и ног

лежа на животе; - подъем ног лежа на спине. - бег – рывки с места на 10-15 м., на время – короткие отрезки 30-50 м., без на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени, бег под гору, прыжки в длину и высоту с места; упражнения со скакалками; - плавание – короткие дистанции (10-25 м. на время)

Упражнения на развитие ловкости:

спортивные игры – ручной мяч, волейбол, настольный теннис; игры в движении (по упрощенным правилам).

2.3. Специальная физическая подготовка

Раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать занимающиеся.

Содержание занятий по СФП:

Основные физические качества, необходимые для овладения техникой управления парусным судном:

Координационные способности: динамическое равновесие, точность дифференцировки мышечных усилий, ориентировка в пространстве, мелкая моторика кистей рук, зрительно-моторная координация.

Координация движений вырабатывается средствами ФП:

спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис по упрощенным правилам) и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых спасжилетах);

преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно, в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений на неустойчивой опоре, с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание, или правила парусных гонок, или читать стихи и т.п.); зеркальное выполнение упражнений.

Скоростно-силовые способности: силовая выносливость мышц рук, передней брюшной стенки и скоростно-силовые способности мышц рук и плечевого пояса.

Скоростно-силовые качества вырабатываются, закрепляются средствами ФП: имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация выбирания фала двумя руками через блок с различными весами; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой (руки на груди, за голову); то же с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линя): привстать - нырок под гик с разворотом туловища - сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.).

Гибкость: эластичность суставно-связочного аппарата нижних конечностей и кистей рук.

Выносливость: силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Специальная выносливость вырабатывается, закрепляется средствами: имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями от 5 мин в зависимости от позы, задач начального этапа и уровня подготовки занимающегося.

Развитие ловкости. Упражнения с теннисными мячами при перебрасывании 2 и 3 мячей из руки в руку. Попарная работа с волейбольным мячом, путем перебрасывания и жонглирования им на высоте от 0,5 до 1,5 метров. Развитие силы. Перетягивание каната между двумя экипажами яхт. Упражнение с гантелями единичной массой 2 кг (3 серии по 10 раз). Отжимание от гимнастической скамейки (3 серии по 5 раз). Развитие скоростно-силовых качеств.

Вооружение и разоружение швертбота класса «Оптимист».

Пересадка с борта на борт на швертботе класса «Оптимист» на берегу и на воде.

Буксировка за катером, гребля, восстановление опрокинувшегося швертбота, отчерпывание воды из корпуса, управление без шверта, со швертом, управление парусом, управление рулем, без руля, швартовка.

Отход и подход к причалу.

Подъем и уборка парусов.

Такелажное дело

Основные морские узлы (прямой, рифовый, восьмёрка, беседочный, штыки и т.д.), их назначение и приемы вязания.

2.4. Техническая подготовка

Раздел программы по технической подготовке определяет минимум знаний, которыми должны обладать занимающиеся.

Содержание занятий по технической подготовке:

Техника управления.

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 в зависимости от силы ветра;

Прием - уваливание - с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бак штаг- с одновременной работой шкотами, подбором швертас 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 фор-девинда, 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 галси 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 на ветру от буйка, сдрейфовывая на него.

Подход к буйку кормой - выйти на ветер 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 к волне.

2.5. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности физической культуры и спорта, его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для занимающихся. Полезно обучать

занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить занимающихся специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать занимающиеся.

Краткое содержание теоретических занятий:

Тема № 1. Меры безопасности. Меры безопасности при проведении занятий. Допуск к занятиям парусным спортом. Правила поведения в акватории, спортивном зале до, вовремя и после занятия.

Тема № 2. Спортивный инвентарь. Виды спортивного инвентаря, правила использования.

Тема № 3. Парусный спорт в системе физвоспитания. Цели, задачи, содержание. История развития парусного спорта в РФ. Дисциплины парусного спорта. Российские яхтсмены – чемпионы РФ, Европы и мира. Терминология в парусном спорте. Парусный спорт в Единой Всероссийской спортивной классификации.

Тема № 4. Основы методики занятия. Виды подготовки яхтсмена: теоретическая, техническая, физическая. Методы и средства воспитания силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Тема № 5. Гигиена, закаливание, режим и питание занимающегося физической культурой и спортом. Общие гигиенические требования: режим дня при занятиях физической культурой и спортом, режим питания, гигиена сна. Гигиеническое и оздоровительное значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание, обливание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Тема 6. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Профилактика наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголя и др.).

Тема № 7. Физическая подготовка яхтсмена на суше. Задачи физической подготовки яхтсмена. Средства физической подготовки на суше: лёгкоатлетические и гимнастические упражнения, подвижные игры. Упражнения по физической подготовленности. Средства и методы физической и технической подготовки яхтсмена.

2.6. Самостоятельная подготовка

План занятия для самостоятельной работы занимающихся составляется для каждой группы занимающихся на период отсутствия инструктора по спорту

(отпуск, болезнь и т.д.) в соответствии с планом учебно-тренировочного процесса на учебный год.

Содержание должно соответствовать условиям их проведения (домашним). В содержании включаются виды подготовки в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

2.7. Участие обучающихся в спортивных мероприятиях

В соответствии с календарным планом Учреждения занимающиеся могут принимать участие в соревнованиях, включенных в Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, муниципального образования Краснодарского края, Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края по решению инструктора по спорту, работающего с занимающимися, после согласования с директором Учреждения или лицом его замещающим.

2.8. Система контроля и зачетные требования

Система контроля организации и проведения занятий инструктором по спорту в соответствии с реализуемой Программой предполагает плановые и внеплановые проверки.

Система контроля включает в себя контроль:

организации занятий согласно расписанию, утвержденному директором Учреждения или лицом, его замещающим;

фактическое наличие количества занимающихся на занятии в соответствии с приказом зачисления и закреплении за инструктором по спорту, утвержденным директором Учреждения или лицом, его замещающим;

ведения электронного журнала учета работы инструктором по спорту;

соответствие пофамильно списочного состава группы по журналу и фактического присутствия занимающихся на занятии.

Занимающиеся освобождаются от выполнения контрольных нормативов.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения необходимо:

наличие заинтересованных детей, подростков, молодежи в занятиях парусным спортом.

инструктор по спорту (парусный спорт), методическое сопровождение, медицинский контроль.

наличие спортивного оборудования, спортивного зала, раздаточный материал и т.п.

4. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Привлечение большого количества детей, подростков, молодёжи к систематическим занятиям спортом.

Популяризация среди населения парусного спорта.

Популяризация здорового образа жизни.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

Освоение основ техники парусного спорта;

Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников.

1. Томилин К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: Научно-методическое пособие в 2-х частях 2008 год.
2. Ивар Дедекам. Настройка парусов и такелажа. 2015 год.
3. Издательство: «АЯКС-ПРЕСС», 2011г. Серия: Азбука Яхтинга «Парус – это просто!»
4. Аношкин, Б.Н. Юный яхтсмен / Б.Н. Аношкин. – Омск: Омскбланкиздат, 2010 г. – 60 с.
5. Ильин О. А. Стратегия и тактика в парусном спорте (матчевые гонки). М.. ВФПС. 1998.
6. Тренажер «Играем в правила» (на русском языке) <http://game.finckh.net/indexrus.htm>
7. Чумаков А.А. Школа парусного спорта М., ФиС, 1991.
8. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. М.. ФиС, 1971.
9. Проктор Я. Ветер, волнение, течения. М.. ФиС, 1976.
10. Официальный сайт Федерации парусного спорта России;
11. Симулятор настройки положения парусов (англ. яз.) http://ecole-de-voile.ru/?page_id=444