

Директор МАУДО «СШ №3»

И.Ю. Тимофеев

28 апреля 2023 г.



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Великого Новгорода «Спортивная школа №3»

## **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ**

**(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст: от 7 лет

Срок реализации: 4 года

г. Великий Новгород

2023

## 1. Общие положения

1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «парусный спорт» (далее - Программа) определяет основные направления реализации спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности в области физической культуры и спорта с элементами парусного спорта. Программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и организацию свободного времени обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании.

1.1 Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 20.12.2021 г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «парусный спорт»);

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н "О Порядке 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";

- Приказ Министерства спорта РФ от 22.07.2021 г. № 576 «Об утверждении правил вида спорта «парусный спорт».

1.2 Целью Программы является содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

1.3 Программой предусматривается последовательность и непрерывность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки яхтсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

## 2. Характеристика вида спорта

2. Парусный спорт - олимпийский вид спорта, подготовка спортсмена в котором требует, наряду с общепринятыми формами спортивной тренировки, усвоения значительного объема теоретических знаний, необходимых для успешного управления спортивным парусным судном и умения использовать условия внешней среды с максимальной для достижения спортивного результата эффективностью. Парусный спорт является сложным по координации действий и движений видом спортивной деятельности. Отличительной особенностью подготовки спортсмена в данном виде спорта является необходимость обучения его умению одновременно находить эффективные решения сразу по нескольким факторам, составляющим условия успешного соперничества в парусной гонке:

- достижение максимальной для данных условий скорости яхты за счет эффективного управления парусами и техники ведения яхты, четкой координации действий и использования физических качеств членов экипажа;

- выбор оптимального курса направления движения яхты исходя из фактического состояния водной и воздушной среды;

- прогнозирование возможного изменения условий внешней среды (силы и направления ветра, течения, волнения), на его основе планирование последующих действий;

- оценка и прогнозирование действий соперников;

- реакция на изменение внешних условий гонки, включая выбор нового курса, изменение настройки яхты, техники управления, действий членов экипажа.

Соревнования по парусному спорту обычно проходят в яхтах одинаковой конструкции и состоят из одной или серии гонок, которые вместе называются регата. По каждой гонке каждая яхта занимает какое-то место, и этой яхте присваивается число очков согласно ее месту в гонке. Победителем регаты становится тот, кто наберет лучшее число зачетных очков по результатам гонок, из которых состоит регата. Соревнования по парусному спорту, проводимые на территории Российской Федерации, классифицируются:

#### 2.1. По категории соревнования:

Парусные соревнования проводят как гонки флота (классные гонки, гонки с гандикапом) или как гонки специального вида (соревнования по виндсёрфингу, соревнования по кайтбордингу, матчевые гонки, командные гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки радиоуправляемых яхт, гонки крейсерских

Гонки флота - гонки, в которых одновременно участвуют все соревнующиеся между собой яхты или спортивные снаряды. Места яхт (спортивных снарядов) в гонке флота определяют по их фактическому месту на финише (гонка флота) или исправленному времени прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа (гонка с гандикапом). Соревнование состоит из нескольких гонок флота (серия гонок).

Гонки специального вида: виндсёрфинг - гонки по виндсёрфингу проводятся по Правилам парусных гонок, измененным приложением (см. приложение 2). Соревнование состоит из заездов. Заезд означает одну гонку на выбывание, «круг» состоит из нескольких заездов, а «серия на выбывание» состоит из одного или более кругов. Однако в соревнованиях на скорость «круг» состоит из одного или более скоростных «заездов». Соревнование по виндсёрфингу может включать в себя одну или более дисциплин или их видов: слалом, марафон, фристайл - гонки, в которых каждый участник соревнований встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя. В показательных соревнованиях (фристайл) выступление спортсмена оценивается судьями за сложность, мастерство и разнообразие выполняемых элементов. Каждый выполненный элемент оценивается баллами. Лучшим считается спортсмен, набравший большее количество баллов в финальных заездах;

матчевые гонки - гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым с последующим выходом в финалы для определения победителя;

командные гонки - гонки, в которых команды, состоящие из нескольких яхт (экипажей), встречаются друг с другом в определенном порядке, последующим выходом в финалы для определения команды-победительницы;

гонки с пересадкой экипажей - гонки, в которых каждый участник соревнований (экипаж) встречается с каждым в порядке определяемым форматом, выступая каждый раз на другой яхте/снаряде, с определением победителя по количеству набранных очков;

гонки радиоуправляемых яхт - гонки, в которых «Спортсмен» означает лицо, назначенное управлять яхтой, используя радиосигналы. «Яхта» означает

радиоуправляемую парусную яхту, не имеющую экипажа. Гонка состоит из одного или более заездов и считается проведенной, когда проведен последний заезд в гонке;

кайтбординг - гонки по кайтбордингу проводятся по Правилам парусных гонок, измененным приложением;

заезды на скорость - гонки, в которых результат яхты (спортивного снаряда) основано на её скорости прохождения измеренной дистанции. Яхты (спортивные снаряды) поочередно совершают заезды по дистанции; гонки с прямым судейством на воде - гонки с принятием решений по протестовым ситуациям арбитрами (ампайрами) непосредственно на воде во время гонки;

гонки крейсерских яхт - гонки флота, проводимые на значительном удалении от берега либо на значительные расстояния в дневное и ночное время. Места яхт определяют по их исправленным временам прохождения дистанции в соответствии с принятой на соревновании системой гандикапа-обмера.

2.2. По характеру соревнования: Соревнования подразделяют на личные, командные и лично-командные. Личными считают соревнования, в которых определяют только результаты отдельных яхт (экипажей). Командными являются соревнования, в которых по результатам яхт (экипажей), входящих в состав команды, определяют только место команды в соревновании. К лично-командным относят соревнования, в которых определяют результаты и отдельных яхт (экипажей), и команд. Подведение результатов проводить гоночный комитет в соответствии с правилом 90.3 и приложением 1

2.3. По допуску участников: Соревнования проводятся среди: мужчин, юниоров, юношей; женщин, юниорок, девушек; смешанных экипажей (в одном экипаже участвуют мужчины (юниоры, юноши) и женщины (юниорки, девушки); открытые - в одной зачетной группе участвуют мужчины (юниоры, юноши) и смешанные экипажи. Яхты для соревнований обычно строятся по одной конструкции и по четко определенным правилам - «правилам класса». Такие яхты объединяются в один класс.

### **3. Нормативная часть**

3. Нормативная часть программы представляет собой комплект документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп в Учреждении по виду спорта «парусный спорт» и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, минимальный возраст лиц для зачисления.

3.1. Порядок и сроки формирования групп определяются нормативно - правовыми актами учреждения. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий. Группы могут включать в себя обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Минимальное количество обучающихся в группе на спортивно-оздоровительном этапе любого уровня - 5 человек. Максимальное количество обучающихся в группе любого уровня - 25 человек. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких группах, переходить в процессе обучения из одной группы в другую.

3.2 Возраст занимающихся (разница между календарным годом зачисления и годом его рождения) должен составлять не менее 7 лет. Верхнего порога ограничений по возрасту не предусматривается.

3.3 К лицам, проходящим спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти,

- лица, проходящие спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия парусным спортом.

3.4 Требования к разрядам и физической подготовленности для зачисления в спортивно-оздоровительные группы не предъявляется.

3.5 Срок занятий в спортивно-оздоровительных группах не ограничен.

3.4 Объем Программы составляет:

| Этапный норматив             | Этапы и годы подготовки |                 |                     |
|------------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|
|                              | Стартовый уровень       | Базовый уровень | Продвинутый уровень |
| Количество часов в неделю    | 3                       | 4               | 6                   |
| Общее количество часов в год | 156                     | 208             | 312                 |

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

3.5 Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2 часов.

3.6 Учебно-тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утверждённым директором учреждения.

3.7 Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (приложение 1).

3.8 Основной формой организации занятий являются групповые тренировочные и теоретические занятия.

3.9 Допускаются следующие формы организации занятий;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

3.10 Одним из компонентов подготовки служат самостоятельные (индивидуальные) занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются занимающимся самостоятельно, без контроля наставника. В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;

- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут. Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности обучающегося. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем.

3.11 Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть организованы учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, продолжительностью не более 14 дней (до 21 дня - в каникулярный период).

3.12 Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований. Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью Участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

3.13 На спортивно-оздоровительном этапе соревновательная деятельность является не обязательной, зависит от уровня подготовки обучающегося и может быть ограничена контрольными соревнованиями.

3.14 Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке 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", этапные и текущие медицинские обследования, врачебные наблюдения.

3.15 При Планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

На спортивно-оздоровительном этапе могут использоваться средства восстановления следующих групп: режимные, психологические, гигиенические, медико-биологические:

3.16 Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Соответственно поставленным целям и задачам предъявляются требования к результатам реализации программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта парусный спорт, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья занимающегося, отбор перспективных юных занимающихся для дальнейших занятий спортивной подготовкой по виду спорта парусный спорт. В процессе занятий необходимо выделить пять видов контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение:

- предварительный контроль - служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

- оперативный контроль - предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

- текущий контроль - служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающегося.

- этапный контроль - предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

- итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона - служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы. Основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. На спортивно-оздоровительном этапе нормативных требований к уровню подготовленности обучающегося не предъявляется, важно видеть положительную динамику роста спортивных личных результатов.

#### 4. Рабочая программа по виду спорта

4. Основной формой спортивной подготовки обучающегося являются учебно-тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части. Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ. Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки яхтсменов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный. Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки. Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

4.1 При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что занимающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно. Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

4.2 В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка - процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общефизическая подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка – система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

4.3 Материал практических занятий включает следующее:

Переходный период

Сроки периода: ноябрь-декабрь

Основные цели периода: формирование групп, создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом периоде. Основные задачи: мотивирование на углубленное изучение теории парусного спорта, функциональная и психологическая подготовка к регулярным тренировкам, профилактические мероприятия.

Содержание работы: ознакомление спортсменов особенностями парусного спорта, перспективами их занятия в группе на ближайшие годы, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период

Сроки периода: январь-апрель

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный период

Сроки: январь-февраль. Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Содержание работы: бег с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров. Теоретическая подготовка. Задача: формирование представлений об основах гидродинамики плавания спортивного судна и элементах аэродинамики парусов.

Содержание изучаемого материала: силы, действующие на яхту во время движения, виды сопротивления, зависимость величины сопротивления от степени шероховатости поверхности корпуса яхты, возникновение аэродинамической силы на парусе, уравнение Бернулли, понятие о ламинарном и турбулентном потоках.

Специально-подготовительный период

Сроки: март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретённой в обще-подготовительном периоде общей физической подготовки. Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП - изучение элементов техники откренивания, продолжительная работа с использованием специальных упражнений отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований.

Основной период

Сроки периода: май-октябрь. Основная цель: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, взаимодействие яхтсменов в экипаже. Основные задачи: освоение элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях.

Содержание работы: изучение элементов техники управления яхтой в обычных условиях, воспитание ощущения яхтсменом изменения скоростных характеристик яхты на различных курсах относительно ветра при изменении условий окружающей среды, освоение различных вариантов управления яхтой, тренировка быстроты выполнения маневров. Участие в соревнованиях.

4.4 Содержание занятий по теоретической подготовке указано в учебно-тематическом плане (приложение 2).

4.5 В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося как творческого содружества единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума. Применяемые воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

4.6 Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди обучающихся о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Антидопинговые мероприятия могут проводиться в виде профилактических бесед, семинаров, лекций, размещения наглядной агитации, просмотра видео и фото материалов.

4.7 Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности:

Общие требования безопасности:

1. К занятиям на водной акватории допускаются обучающиеся, прошедшие теоретический курс, овладевшие техникой управления яхтой, инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;

2. При проведении занятий по парусному спорту возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: утопление, переохлаждение при падении в воду при низких температурах, травмы при падении, травмы при работе со шкотами (снастями), травмы при выполнении упражнений без разминки;

3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;

5. В наличии должны быть исправные спасательные плавательные средства, готовые к немедленному использованию. Не менее одного специально оборудованного тренерско-спасательного катера (моторной лодки) на каждые десять яхт, вышедших на тренировку или соревнования;

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми остальными обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Проверить исправность необходимого снаряжения, целостность и правильность оснастки яхты, подготовить яхту к выходу на воду в соответствии с задачами плавания;
2. Обеспечить каждого обучающегося спасательными принадлежностями, подогнать размер лямок и ремней по размеру;
3. Получить разрешение на выход из гавани у лица, ответственного за выход;
4. Сделать запись в вахтенном журнале;
5. Использовать вид личной спортивной формы в соответствии с погодными условиями;
6. Неукоснительно исполнять все требования внутреннего распорядка.

Требования безопасности во время занятий:

1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера и правила управления яхтой.
2. Провести разминку;
3. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу;
4. Не стоять в зоне возможного движения гика;
5. Работу со шкотами (снастями) осуществлять только в перчатках;
6. Не подставлять руки, пальцы рук между снастью и опорой (лебедкой, стопором и др.);
7. Соблюдать осторожность при передвижении по палубе, особенно при крене и качке. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
8. Во избежание сдергивания за борт, запрещается ставить ногу в веревочные петли;
9. В яркую солнечную погоду, для защиты от ожогов и солнечного удара, необходимо использовать защитные средства (кремы и т.п.), надевать одежду с длинным рукавом и брюки, головной убор;
10. Находиться на яхте в спасательном жилете;
11. Неукоснительно соблюдать правила плавания по внутренним водным путям Российской Федерации (правил предупреждения столкновения судов) и местных правил плавания.

Требования безопасности при проведении соревнований:

1. Включить мероприятия в календарный план спортивных мероприятий МГО и информировать о плане проведения соревнований судходную инспекцию, рыбнадзор, водную полицию, экологическую службу;
2. Согласовать акватории с указанными выше организациями, включить согласованные акватории в местные правила плавания;
3. Оповестить судоводителей о сроках проведения соревнований по парусному спорту;
4. Неукоснительное соблюдение правил плавания по внутренним водным путям Российской Федерации (правил предупреждения столкновения судов) и местных правил плавания;
5. Контроль мерительного комитета за состоянием участвующих судов, наличием акта технического состояния;
6. Проведение соревнований в соответствии с правилами парусных гонок и правил парусных соревнований ВФПС;
7. При проведении гонок крейсерских яхт обязательно выполнять требования «Правил по оборудованию в парусных плаваниях, за исключением пунктов, оговоренных гоночной инструкцией.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря. Решение о прекращении занятия и возвращении в гавань принимает тренер-преподаватель;

2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации спортивной школы.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. По возвращении в гавань заполнить вахтенный журнал, сообщить о всех происшествиях, если они имели место в плавании, администрации школы;

2. Снять спортивную форму и спортивный инвентарь;

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

4. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, по необходимости положить его на просушку. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

## **5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей**

### **Программы**

5.1 Материально-технические условия реализации Программы включают в себя:

- участок магнитогорского водохранилища в непосредственной близости от территории клуба с причальным плотом, эллингами для хранения яхт и иного спортивного инвентаря и оборудования, помещениями для ремонта спортивного инвентаря;

- тренировочный спортивный зал, тренажёрный зал, комнату хранения спортивного инвентаря, медицинский пункт, раздевалки и душевые легкоатлетического манежа.

5.1 В рамках реализации Программы, при наличии финансовых возможностей учреждения, может производиться обеспечение обучающихся спортивным инвентарём и экипировкой, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение, в том числе систематический медицинский контроль.

5.2 Кадровые условия реализации Программы: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 №2 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России

23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом, России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

К занятию педагогической деятельностью по программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования направленности «физическая культура» и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения в соответствии с Порядком допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам, утвержденным Минпросвещения РФ. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеразвивающей программы определяется учреждением.

5.3. Перечень информационного-методического обеспечения программы предоставлен в приложении 3

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                                                                 | Начальный уровень          | Базовый уровень | Продвинутый уровень |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|---------------------|
|                              |                                                                                                                                                    | Недельная нагрузка в часах |                 |                     |
|                              |                                                                                                                                                    | 3                          | 4               | 6                   |
| 1                            | Общая физическая подготовка                                                                                                                        | 86                         | 114             | 176                 |
| 2                            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                  | 30                         | 42              | 62                  |
| 3                            | Техническая подготовка                                                                                                                             | 24                         | 32              | 46                  |
| 4                            | Участие в спортивных соревнованиях и контрольных мероприятиях                                                                                      | 4                          | 4               | 4                   |
| 5                            | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая, восстановительные мероприятия и др. | 12                         | 16              | 24                  |
| Общее количество часов в год |                                                                                                                                                    | 156                        | 208             | 312                 |

## Учебно-тематический план

| Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Рекомендуемый объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Всего                                                                                                              | 240                                       |                  |                                                                                                                      |
| История и развитие вида спорта                                                                                     | 40                                        | октябрь          | Зарождение и развитие вида спорта. Всероссийские и международные федерации по виду спорта                            |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 20                                        | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Режим дня и питание обучающихся                                                                                    | 20                                        | ноябрь           | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Рациональное питание                                           |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | 80                                        | декабрь-март     | Понятие о технических элементах вида спорта. теоретические знания по технике их выполнения                           |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                                                 | 40                                        | ноябрь-март      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря                                |
| Правила вида спорта                                                                                                | 40                                        | ноябрь-март      | Особенности спортивных дисциплин. Права и обязанности участников спортивных соревнований.                            |