Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Дельфин»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ДЕЛЬФИН"

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУДО СШОР «Дельфин»
_____ А.В.Подгорный
«___» _____ 2026 г.

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ДЕЛЬФИН"
Дата: 2026.10.15 14:08:58 +10'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПАРУСНОГО СПОРТА (ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)

г. Хабаровск

2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка стр. 3
2. Цель программы стр. 4
3. Допуск к занятиям стр. 6
4. Особенности формирования групп стр. 6
5. План подготовки для спортивно-оздоровительной группы стр. 8
6. Перечень информационного обеспечения стр. 10

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем тренировочной работы.

Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательный, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений иответственностизарезультат ихисполнения.

Формируют у учащихся целостный взгляд на мир парусного спорта, способствуют опробованию ими нескольких видов парусных судов, а такие получения представления о других видах спорта, родственных парусному, гармоничносочетаюттренировкис участиемв соревнованиях.

Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать обучающемуся необходимые знания для занятий парусным спортом, развить у обучающегося разнообразные навыки и способности как физические (силу, ловкость, координацию, выносливость), так и интеллектуальные (способность к мышлению и анализу, внимательность, аккуратность, находчивость), проводить парусную подготовку на свежем воздухе в течение девяти месяцев, включая каникулярноевремя.

Актуальность программы Парусный спорт - один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым, человек не только соревнуется вмастерстве с другими яхтсменами, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы.

В борьбе со стихией спортсмен развивается физически, становится выносливымизакаленным.Хождениенаяхтах,будьтогонкаили крейсерское плавание, как и занятия, например, альпинизмом или планерным спортом, способствуют воспитанию таких черт характера, как смелости и решительность, находчивостьиинициативность, волякпобеде.

Велико и прикладное значение парусного спорта. Наряду с высокими физическими и моральными качествами каждый яхтсмен, в зависимости от своейквалификации, непременно долженобладать комплексом специальных знаний, быть хорошо подготовленнымкграмотному иумелому управлению яхтой прилюбойпогоде,к содержаниюсудна и еговооружениив хорошем состоянии.

Настоящая Программа открывает большие возможности для освоения парусногоспорта,атакженацеленаотбородаренныхобучающихсяс

цельюдальнейшегосовершенствования в избранномвидеспорта.

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Педагогическая целесообразность программы заключается ввозможностидолговременноговлияниянаформированиеличностиподростка, предоставление ему широкие возможностей для реализации своих физических способностей и нравственныхкачеств.

Парусный спорт ценен как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий тяге молодежи к романтике и дающий возможность проявитьсвои лучшиекачествав реальныхситуациях.

В парусном спорте особенно ярко проявляются черты коллективизма, так как если в яхтенном экипаже нет сплоченности, гонка наверняка закончитсяпоражением.Поэтомувкаждомяхтсмене,отматросадокапитана яхты, должны быть развиты чувство личной ответственности, разумная и строгаядисциплина, подлинное товарищество ивзаимопомощь.

Парусныйспортучитоказыватьпомощьтерпящимбедствиянаводе.

Развивающие:

- повыситьуровеньфизическихкачеств учащихся,втомчисле укрепить здоровье;
- содействовать развитию психоэмоциональной сферы, морально волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижениипоставленнойцели,заботао товарищах,коллективизм;
- сформировать навыки и умения, необходимые для занятий парусным спортом,успешногоучастия в соревнованиях;
- развивать у учащихся наблюдательность, внимание, мышление,память;
- развивать способности, позволяющие одновременно следить за изменениями ветра, течения, волны, движением парусного судна, и находить правильныерешениятактическихзадач,возникающихв парусныхгонках;
- развитьорганизаторскиеилидерскиекачества.

Воспитательные:

- воспитать устойчивый стимул к самосовершенствованию, организациидлясебяиокружающихнасыщеннойжизни,позитивногодосуга;
- сформироватьпривычкукздоровомуобразужизниизанятиямна свежем воздухе в любое время года;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственностьза их воплощениев жизнь;
- воспитать волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.

Для занятийпаруснымспортомв основномиспользуютсявсе классы и типы парусных судов.

Соревновательныйхарактермногихзанятий попрограмме иучастие всоревнованиях поддерживает познавательныйинтерес,стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить своиспортивные результаты.

Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована

в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия.

Дляпроведениямастер-классовпривлекаютсяопытныеспортсмены.

В данной программе особое внимание уделяется работе с роди

Родителимогут:

- наблюдать за проведением тренировок на занятиях, с цельюпонимания увлечения своего ребенка, одобрения и его психологической поддержки;

помогать учащимся переносить оборудование, спускать оборудование на воду, доставать оборудование из воды, собирать и разбирать оборудование;

- контролироватьвыполнениедомашнихзаданий;
- участвовать в подготовке, обслуживании, ремонте оборудования, необходимого для проведениязанятий, соревнований;
- обеспечивать доставку учащихся к месту проведения занятий, соревнований.

2. Занятия по общефизической подготовке (ОФП)строится так, чтобы учащийсямог выполнятьзаданиятренера-преподавателя,в том числеи дома.

Основной упор в ОФП делается не на достижение абсолютных результатов,анапостоянноеулучшениесобственныхпоказателей учащегося.

На тренировках, как правило, изучают новые упражнения, играют в спортивныеигры, выполняютконтрольные нормативы.

Специальная подготовка проходит в основном при непосредственном освоении техники управления парусным судном. Техника управления отрабатывается на специальном тренажере, а также с помощью специально подводящих,специальноразвивающихи имитационныхупражнений.

3. Планированиеи проведениезанятийпо даннойпрограмместроится на основе нескольких принципов.

Принцип индивидуальности. Воздействие на организм учащегося осуществляется с учетом его индивидуальных особенностей, степени тренированности.

Принцип доступности. На каждом из этапов подготовки, требования к заданиям должны усложняться, но в тоже время задания должны быть посильными для выполнения.

Принцип систематичности. Система занятий представляет собой оптимальное сочетание и последовательность заданий по различным темам данной программы.

4. Мониторинг по освоению материала программы ведется тренером-преподавателем на каждом занятии. Результаты освоения программы фиксируются в рабочем журнале.

5. Безопасность реализации данной программы при занятиях на воде обеспечивается следующимимерами:

- вводнымипериодическимиинструктажами потехникебезопасности и строгим соблюдением их требований;
- обязательным использованием учащимися индивидуальных

средств спасенияизащиты(спасательныйжилет,гидрокостюм,гидрообувь,защитные перчатки);

- непрерывным наблюдением за учащимися при проведении тренировок;
- наличиемирезервированиемспасательныхсредств(спасательный катер, гребная лодка);
- наличием в данной программе специальной темы по технике безопасности занятий на воде.

Погодныеусловияпроведениязанятийнаводе.

Занятияпроводятсяприследующихметеорологическихусловиях.

Температуравоздухане ниже 15 град. С, температураводы 15 град. С при ветре не более 6 м/с.

3. ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ

В решении о допуске учащегося к занятиям по парусной подготовке **учитывается:**

1. Умениедержатьсянаводе.
2. Температураокружающеговоздухасучетомсилыветра.
3. Возможныеизмененияпогодныхусловийвовремятренировки.
4. Соответствиеодеждыкаждогоучащегосяпогоднымусловиям:

- наличиегидрокостюма,гидрообуви,гидроперчаток;
- наличиетермобельяиумениеграмотноодеться.

Учащийся не допускается к практическим занятиям при отсутствии одежды, соответствующей погодным условиям.

Правилаприема:

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие в возрасте от 7 до 24 лет заниматьсяпарусным спортомподаннойпрограммеимеющие медицинских противопоказаний.

Спортивно-оздоровительные группы создаются и действуют по усмотрению учредителей, в связи с этим никакие разрядные требования по специальности к ним не предъявляются.

4. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП

Учащиеся, успешно освоившие программу обучения в спортивно-оздоровительной группе и сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятсяв группу начальной подготовки или в другую группу, подходящую по возрасту и подготовке.

Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могутостаться на повторное обучение.

Формыирежимзанятий.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки тренер-преподаватель дает обучающемусяполноепредставлениеознаниях,уменияхинавыках,которые

ему предстоит освоить. Основная задача тренера-преподавателя не только заинтересовать обучающегосяпарусным спортом, но ипомочь ему сознательно перестроится от интересной забавы на воде к серьезному освоению требований данных видов спорта.

Занятия по всем темам имеют обзорный характер, от выполнения физических упражнений требуется качественный, а не количественный показатель. Этот этап длится 12 месяцев. За этот период времени не только обучающийся понимает, интересен ли ему парусный спорт, но и тренер-преподаватель выделяет индивидуальные возможности обучающегосядля последующей корректировки тренировочногопроцесса.

Оценкарезультатовработыпопрограмме

Формыподведенияитоговпроверкиреализациипрограммы:

a. выполнениетестовыхзаданий;
b. педагогическоенаблюдение;
c. собеседование;
d. зачетыповидамдеятельности.

Формы определенияуровня знаний и уменийпо изученнымтемам в виде: выполнение обучающимися на итоговых занятиях тестовых заданий по ОФН, СФП, плаванию,теориипарусногоспорта.

Занятия проводятся на протяжении 12 месяцев спортивного года, охватывают 36 недель, т.е. 216 часов.

Режим тренировочной работы

Год обучения	Кол-во занимающихся	Максимальное кол-во часов в неделю	Возраст обучающихся
СОГ	10-25	6	от 7 лет до 24 лет

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х часов.

5. ПЛАН ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

№	Разделы	Часы
1	Общая физическая подготовка	108
2	Специальная физическая подготовка	52
3	Участие в спортивных соревнованиях	-
4	Техническая подготовка	36
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16

6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
	Всего часов за год:	**216**

Периодактивногоотдыха—ноябрь-декабрь,январьмесяцы.

Спортивно-оздоровительные группы, как правило, смешанные и разновозрастные.

Особенности физиологических различий мальчиков и девочек,возрастныеособенностиразвитияобучающихся,учитываютсяпри дозированииfизическихнагрузок во время занятий.

Краткоесодержаниеразделовитем

1. Вводное занятие. Теория: собеседование с детьми и взрослыми, ознакомление с программой обучения, правилами поведения на занятиях. Краткая история развитияпарусногоспорта.Выдающиесяспортсмены.Последние достижения спортсменов парусников. Практика: определение уровня физической подготовленности детей

2. Техника безопасности. Теория: Правила техники безопасности на занятиях.Правилаповеденияна улице,вовремядвиженияксместузанятий.

Безопасность-важнейшеетребованиекзанятиям.

Техника безопасности во время тренировочных занятий. Основные два правилапотехникебезопасности:

1) передвыходомнаводудолженбыть надет спасательный жилет и застегнут на все застежки;

2) выходить на воду можно только с разрешениятренера-преподавателя.

Защитныесвойстваспортивнойодежды.

Практика. Использованиеиндивидуальных спасательных средств.Пронырываниеподдоской,парусным швертботом,выныриваниеиз-подпаруса.Подачасигналаспросьбойопомощи.

3. Специальная подготовка яхтсмена. Теория: устройство парусного швертбота, части корпуса, рангоута, вооружение швертбота, принципы хожденияяхтыпротивветра(галс,контргалс).Судоваягигиена.

Практика.Вооружениеиразоружениешвертбота.Порядоквыходанаводу.

Спускяхтынаводу.Отходиподходкпирсу.Огибаниезнаков.

Повороты.

Тактическиеприемыхожденияяхты против ветра (лавировка).Уход за материальной частью.

Практика:созданиеразличныхситуацийнаводе,иханализиразбор.

4. Вязаниеузлов.Морскиеузлы,(восьмерка,прямой,беседочный)Назначение узлов.

5. Общефизическая подготовка.Теория: назначениеобщефизической и специальнойфизическойподготовки,типыподготовки(общеразвивающиеи силовые упражнения с использованием предметов и без предметов,

упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовыхкачеств,специально-подводящиеупражнения).Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений.

6. Занятия другими видами спорта. Теория: необходимость использованиядругих видов спортав подготовкеяхтсмена.

Практика: занятия игровыми видами спорта (футбол, баскетбол,волейбол,н/теннис),дартс, кроссоваяподготовка,плавание.

7. Основы метеорологии, навигации. Теория: Ветер и причины его образования.Направлениеветра.Помощникивопределениинаправления ветра (облака, флаги, флюгеры, вымпелы, направление волн и т.п.), морские приметы,поговорки.Основныепризнакиприближающегося шторма.

Течения. Течения на реке. Опасности, вызванные течениями, водоворотами.

Использованиеориентиров.Сторонысвета.Мерыдлины, применяемые на море. Правила расхождения парусных и моторных судов на реках и морях.

Практика. Определение изменений погоды по виду облаков.

Определениенаправленияветра.Определениесторонсветанаместности.

8. Итоговыезанятияподисциплине. Подведение итогов учебного года (КПН). Текущий контроль знаний и умений.

6. ПЕРЕЧНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бауэр В.Г., Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/В.Г.

Бауэр,Е.П. Гончарова,В.Н.Панкратова.-Москва:Изд-во«Кострома», 1995. -31 с.

2. Брагин В. Юный моряк/- М., 1973.Вайцеховский С.М., Книга тренера/- Москва: Изд-во «Физкультураиспорт», 1971.-312с.

4. ВФПСМеждународныеправилапарусныхгонок.

5. ГантваргерР.Б.,Дельныевещивсудостроении/-Ленинград:Изд-во «Судостроение»,1986.

6. Дмитриева В.В. Морской энциклопедический словарь/- Ленинград: Изд-во «Судостроение», 1991.

7. Ланда Б.Х., Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ - Москва: Изд-во «Советский спорт», 2011.- 348 с.

8. Леонтьев Е.П., Школа яхтенного рулевого/ Изд-во «Физкультура и спорт» исправленное идополненное,1987.-273 с.

9. Марквардт.Рангоут,такелажипарусасудов18в./-Ленинград:Изд- во «Судостроение», 1991.

10. Никитушкин В.Г., Современная подготовка юных спортсменов/Методическое пособие, изготовлено по гос. зак.. Департамента ФКиС г. Москвы, 2009. -112 с.

11. Никитушкина Н.Н., Управление методической деятельностью спортивнойшколы/,Изд-во«Советскийспорт»2012. - 200с.

12. ТалантаЕ.,Энциклопедияфизическихупражнений/г. Москва, 1998. - 416 с.

13. Твейн Б., «Хождение под парусом»/ Настольная книга яхтсмена, - Москва: Изд-во«ФАИРНРЕСС»,2005. - 320 с.

14. Ховард-Уильямс ДЖ, Уход за парусами и их ремонт / журнал /; - Москва: Изд-во «Физкультураи спорт»,1980.-96 с.