

Приложение  
к приказу ГБУ ДО КК «СШОР  
«ПАРУС»  
от 07 ноября 2024 г. № 51

УТВЕРЖДАЮ  
И. о директора государственного  
бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
Краснодарского края  
«Спортивная школа олимпийского  
резерва «Парус»  
С.С. Дузь  
«07 ноября» 2024 г.

# ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ по парусному спорту (в рамках реализации государственной работы: «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»)

Категория потребителей: физические лица  
Возраст занимающихся: 6 лет и старше  
Срок реализации программы: 1 год (48 недель)  
Объем программы: 288 часов

Авторы-составители:  
Дузь С.С.-исполняющий обязанности директора ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС».  
Жирикова Е.В.. –заместитель директора ГБУ ДО КК «СШОР «ПАРУС».

г. Геленджик,  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
1.1. Цель и задачи реализации программы	3
1.2. Нормативная основа для разработки программы	4
1.3. Планируемые результаты реализации программы	6
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>8</b>
2.1. Характеристика программы: направленность, сроки реализации, объем подготовки, виды (формы) подготовки	8
2.2. Специфика организации и проведения занятий	9
2.3. Требования мер безопасности при проведении занятий	11
2.4. План подготовки	13
2.5. Календарный план	13
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>15</b>
3.1. Средства и методы подготовки	15
3.2. Средства, методы и формы физической подготовки	17
3.3. Программный материал	22
3.4. Календарно-тематический план занятий	29
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>31</b>
4.1. Материально-технические условия реализации программы	31
4.2. Кадровые условия реализации программы	32
4.3. Информационно-методические условия реализации программы	35

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Цель и задачи реализации программы

Программа физической подготовки с элементами видов спорта (далее – программа) разработана для выполнения государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Реализация программы осуществляется государственным бюджетным учреждением дополнительного образования Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва «Парус» (далее – Учреждение) в целях оказания гражданам услуг по физической подготовке и физическому развитию.

Задачи реализации программы:

- вовлечение различных групп населения в систему регулярных занятий физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие развитию массового спорта посредством проведения организованных занятий граждан, физкультурных мероприятий и массовых спортивных мероприятий;
- организация физкультурно-оздоровительной работы по месту проживания граждан; формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- создание условий для занятий физической культурой и спортом, проведения физкультурных, спортивных, реабилитационных и других связанных с занятиями граждан физической культурой и спортом мероприятий, в том числе предоставление гражданам возможности использовать объекты спорта, спортивное оборудование и инвентарь в ходе занятий;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), необходимых для занятий видом спорта;
- формирование начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта и практических навыков по виду спорта.

Содержание и программный материал выстроены по принципу дифференциации, предполагающему использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, освоение специализированных знаний и терминологии, различные уровни сложности предлагаемого для освоения материала.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для

подготовки спортсменов, а также используемые для лечения заболеваний и повреждений средствами физической культуры, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

Основополагающие принципы построения программы:

- физкультурно-оздоровительная направленность занятий;
- простота и доступность (показ, объяснение, доступность физических нагрузок и пр.);
- изложение программного материала от простого к сложному (от простых физических упражнений к более сложным и т.д.);
- преемственность (последовательность изложения программного материала, возможность продолжить подготовку по виду спорта);
- постепенность (увеличение нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части);
- систематичность проведения занятий.

Реализация программы направлена на:

- формирование и развитие средствами физической культуры и спорта способностей занимающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержку талантливых занимающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в виде спорта;
- социализацию и адаптацию занимающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры занимающихся.

## **1.2. Нормативная основа для разработки программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих законодательных и иных нормативных правовых актов:

Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

закона Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае»;

Требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 (в части задач и направлений деятельности региональных центров спортивной подготовки);

Положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края, утвержденных приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края

от 9 ноября 2022 года № 1843 (в части задач и направлений деятельности региональных центров спортивной подготовки);

правил видов спорта «парусный спорт», элементы которых представлены в программе;

Порядка 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» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», утвержденного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н;

санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 44;

санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;

иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Краснодарского края, регламентирующих вопросы выполнения работ государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.

При разработке программы учтены:

- требования к организации занятий по физической культуре и спорту по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан (статья 30 Федерального закона № 273-ФЗ);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества (Государственный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования», принятый постановлением Госстандарта РФ от 18 марта 2003 года № 80-ст);

- методы контроля условий деятельности при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг (Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52025-2021 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей», утвержден и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 3 декабря 2021 г. № 1689-ст);

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности занимающихся.

### 1.3. Планируемые результаты реализации программы

Содержание программы определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем физической подготовки, интеллектуального развития, духовно-нравственного и эстетического воспитания.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросам граждан: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее (в части теоретической подготовки), развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует укреплению здоровья, формированию нравственных качеств личности, приобщает занимающихся к здоровому образу жизни. Занятия по программе оказывают разностороннее комплексное влияние: повышают общую культуру поведения, развивают логическую сферу мышления, тренируют волю и тело, положительным образом влияют на психический строй и повышают самооценку.

По окончании освоения программы занимающиеся будут

**знать:**

- правила поведения на занятиях, в том числе технику безопасности при нахождении на спортивном объекте и выполнении упражнений с использованием спортивного оборудования и инвентаря;
- историю развития вида спорта;
- основные спортивные термины;
- основные принципы техники движения и выполнения упражнений;

**уметь:**

- правильно выполнять упражнения в соответствии с программным материалом;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- оценивать свои физические возможности и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- работать в паре, в малой группе, находить общие решения, идти на компромисс;
- выражать свое личностное отношение и мировоззрение через занятия физической культурой и спортом.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Характеристика программы: направленность, сроки реализации, объем подготовки, виды (формы) подготовки

**Направленность программы** – физкультурно-оздоровительная.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими **уровнями сложности**:

**стартовым**, предполагающим использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения программного материала;

**базовым**, предполагающим использование и реализацию таких форм организации материала, которые направлены на освоение специальных знаний и терминологии, обеспечивают формирование целостного представления о виде спорта (спортивной дисциплине вида спорта) в рамках содержательно-тематического направления программы, среднюю сложность изучаемого материала;

**продвинутым**, предполагающим углубленное изучение содержания программы, использование форм организации материала, которые обеспечивают освоение специальных знаний и терминологии, включая профессиональные знания в рамках содержательно-тематического направления программы, повышенную сложность изучаемого материала.

**Количество занятий в неделю:** 1-3 (в зависимости от уровня сложности).

**Продолжительность занятия:** 1 астрономический час (сдвоенное занятие – 2 астрономических часа).

**Срок реализации программы:** 1 год (48 недель).

**Объем программы** определяется уровнем сложности и составляет:

на стартовом уровне – 288 часов (3 занятия в неделю продолжительностью по 2 астрономическому часу каждое или 6 раз в неделю по одному астрономическому часу каждое).

**Категория потребителей:** физические лица.

**Наполняемость групп:**

оптимальная – 6-10 человек;

максимальная – до 20 человек.

**Возраст обучающихся:** 6 лет и старше.

При реализации программы применяется **форма организации занятий**, основанная на модульном принципе представления содержания программы и построения учебного плана, использования соответствующих образовательных

технологий. Режим занятий обусловлен уровнем физической подготовки занимающихся и устанавливается с учетом уровня сложности программы.

**Основная форма организации деятельности** занимающихся: тренировочное занятие. Занятия проводятся в группах. При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы.

**Типы занятий:** комбинированные (практические тренировочные занятия с элементами теоретического обучения), диагностические, соревновательные.

Требования к срокам реализации и объему программы с учетом уровня сложности, количеству лиц в группах представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

### Сроки реализации и объем программы по уровням сложности, количество лиц в группах

Уровень сложности	Срок реализации программы (период, недели)	Объем программы (час)		Наполняемость групп (человек)	
		всего	в неделю	мин.	макс. <sup>1</sup>
Стартовый уровень	1 год (48 недели)	288	6	1	20

## 2.2. Специфика организации и проведения занятий

Программа регламентирует работу с физическими лицами в возрасте от 6 лет и старше, являющимися гражданами Российской Федерации.

Зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с Положением об оказании спортивно-оздоровительных услуг населению государственным бюджетным учреждением дополнительного образования Краснодарского края «СШОР «ПАРУС», утвержденным приказом Учреждения от 02 декабря 2024 г. № \_\_\_\_.

Требования к виду образования, уровню физической и технической подготовленности лиц, занимающихся по программе, не устанавливаются.

Подготовка по программе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, лиц с ослабленным состоянием здоровья (перенесших заболевание, получивших травму), беременных женщин и занимающихся, которым повышенные нагрузки не рекомендованы по медицинским показаниям, осуществляется с применением оздоровительных технологий, основанных на использовании методов физической культуры и спорта, достаточно эффективных, а ряде случаев

<sup>1</sup> Максимальная наполняемость групп определяется с учетом правил вида спорта и пропускной способности спортивного сооружения, на котором осуществляется проведение тренировочных занятий.

единственно целесообразных для полного или частичного возвращения людей с различной степенью инвалидности к нормальной социокультурной жизни.

Подготовка по программе осуществляется по абонементу в форме групповых занятий. Формирование групп осуществляется с соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам), представленным в программе, а также неперевышения единовременной пропускной способности используемых спортивных сооружений (специализированных спортивных площадок).

Группы формируются по уровням сложности в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физической подготовленности занимающихся. Для определения степени готовности занимающегося к освоению программного материала в установленном объеме организуется процедура оценки изначальной готовности занимающегося (тестирование).

Занятия в группах планируются в соответствии с планом подготовки, рассчитанным на 1 год (52 недели), в объеме подготовки, соответствующем уровню сложности программы.

Занятия проводятся в соответствии с календарным планом-графиком и утвержденным в установленном порядке расписанием занятий группы.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Непосредственное проведение занятий в группах осуществляют инструкторы по спорту, назначенные приказом директора Учреждения.

Занятия проводятся на открытом воздухе на спортивных площадках объекта спорта при достаточной их освещенности и благоприятных погодных условиях.

В условиях высоких температур (свыше +30 градусов по Цельсию) тренировочные занятия в утренние и вечерние часы проводятся при средней интенсивности; в дневные часы – при низкой интенсивности с более продолжительными и частыми периодами отдыха в тени для восстановления работоспособности. При этом продолжительность непрерывной физической тренировки каждую неделю повышается ступенчатым методом и доводится до 15 - 20 минут. При проведении занятий применяются профилактические меры по предупреждению теплового удара: одежда и обувь для занятий должны соответствовать погодным условиям, наличие головного убора является обязательным, устанавливается наблюдение занимающихся друг за другом.

При температуре воздуха свыше +40 градусов по Цельсию занятия не проводятся.

В условиях низких температур тренировочные занятия на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже –15 градусов по Цельсию и (или) скорости ветра не более 7 м/с. При проведении занятий применяются профилактические меры по предупреждению обморожения: одежда, головной убор и обувь для занятий должны соответствовать сезону года, на открытые участки тела (щеки, тыльная сторона кисти руки) предварительно наносится жирный крем, устанавливается наблюдение занимающихся друг за другом.

На занятиях применяются упражнения из всех разделов программы. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков выполнения физических упражнений в утепленной одежде. Основная направленность тренировки – развитие выносливости.

Проведение занятий в условиях воздействия высоких или низких температур должно сопровождаться медицинским контролем.

В период временного отсутствия инструктора по спорту по причине отпуска, болезни, командировки и т.д. занятие проводит другой инструктор по спорту, ведущий подготовку по программе, или иной работник, закрепленный за группой приказом Учреждения. В целях оптимизации тренировочного процесса возможно совмещение занятий в группах при условии выполнения требований техники безопасности, пропускной способности спортивных сооружений.

Занятия в праздничные дни, в период временного отсутствия инструктора по спорту (в случае невозможности замещения) не проводятся.

С целью осуществления внутреннего контроля на занятиях может присутствовать директор, заместитель директора, начальник или специалист профильного отдела Учреждения.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц, в том числе детей занимающихся, запрещается.

Отдельные категории занимающихся (инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья) допускаются к занятиям только в присутствии лиц, осуществляющих их транспортировку и сопровождение.

### **2.3. Требования мер безопасности при проведении занятий**

Тренировочные занятия проводятся под руководством инструктора по спорту, который несет ответственность за соблюдение мер безопасности, проверку исправности используемого на занятии спортивного инвентаря и оборудования, инструктирует занимающихся правилам техники безопасности, обеспечивает соблюдение техники и методов страховки и самостраховки.

К тренировочным занятиям, физкультурным, спортивно-оздоровительным и спортивным мероприятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, предварительный (при зачислении) медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Занимающимся необходимо соблюдать правила поведения на спортивном объекте, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В отсутствие инструктора по спорту запрещается пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Во время занятий занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений (тестов) и правила личной гигиены.

На тренировочных занятиях инструктор по спорту и занимающиеся обязаны быть в спортивной форме, соответствующей времени года и погодным условиям, а также в специальной обуви для занятий спортом.

При применении в тренировочном процессе тренажеров, специальных приспособлений инструктор по спорту обязан при проведении инструктажа по технике безопасности ознакомить занимающихся с используемыми средствами тренировки и особенностями их безопасного применения.

Перед началом занятия инструктору по спорту обязан проверить спортивную площадку на наличие посторонних предметов, оценить состояние специализированного покрытия площадки, удостовериться в надежности крепления спортивного оборудования и тренажеров, отсутствии выступающих частей в конструкциях, которые могут представлять опасность получения травм занимающимися.

Инструктор по спорту должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся были защищены от получения травм.

При проведении занятий на уличных тренажерах вероятность получить травму значительно высока, так как программный материал включает акробатические элементы: прыжки, сальто, повороты. Для отработки акробатических элементов инструктору по спорту необходимо страховать занимающихся, следить за правильностью выполнения вращений, прыжков, поворотов, кувырков и т.д.

Обучение технике выполнения акробатических элементов должно осуществляться только при наличии мягких матов.

По мере усложнения техникой элементов, увеличения интенсивности занятия возрастает нагрузка на коленные суставы и связки. Следовательно, увеличивается и опасность получить травму.

Коленный сустав относится к числу наиболее травмируемых в спорте. Помимо однократного воздействия повреждающего фактора (падение и т.п.), существует риск повреждения в результате функциональных перегрузок, возникающих из-за недостаточной физической подготовленности занимающегося или неправильного выполнения элементов. Риск возрастает и потому, что при повторяющихся повреждениях, даже незначительных, организм не успевает восстанавливаться. Таким образом, от проведения мероприятий по укреплению коленного сустава зависит не только правильность выполнения элементов, но и здоровье занимающегося.

Во время проведения тренировочных занятий занимающиеся должны соблюдать требования безопасности: приступать к основной части занятия только после проведения разминки; правильно выполнять упражнения; избегать столкновений, толчков, ударов; при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки; соблюдать личную дисциплину; неукоснительно выполнять все указания инструктора по спорту.

## 2.4. План подготовки

План подготовки по программе (таблица № 2) разработан по уровням сложности программы с учетом недельной тренировочной нагрузки и продолжительности одного занятия, выраженных в астрономических часах.

Включенные в план разделы (модули) подготовки, в том числе контрольные испытания, проведение мастер-классов с участием ведущих спортсменов по виду спорта, участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях, являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Таблица № 2

### План подготовки

№	Наименование раздела (модуля) подготовки	Количество часов <sup>2</sup>			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Стартовый уровень сложности</b>					
1	Теоретическая подготовка	10	10	–	текущий контроль
2	Физическая подготовка, в т.ч.:	98	–	98	текущий контроль
2.1	Общая физическая подготовка	102	–	102	текущий контроль
2.2	Специальная физическая подготовка	70	–	70	текущий контроль
3	Избранный вид спорта (техническая подготовка)	4	–	4	текущий контроль
4	Контрольные испытания	4	–	4	тестирование
<b>Всего:</b>		<b>288</b>	<b>10</b>	<b>278</b>	–

## 2.4. Календарный план

Календарный план (таблица № 3) определяет срок реализации программы и режим занятий в неделю. Количество занятий в неделю и объем недельной нагрузки обусловлены уровнем сложности программы.

<sup>2</sup> Установленные в плане объемы нагрузки являются предельно допустимыми. Конкретный объем нагрузки по видам подготовки определяется в годовом плане группы, рассчитанным с учетом расписания тренировочных занятий.

**Календарный план**

Уровень сложности	Срок реализации программы (период, недели)	Учебный период	Режим занятий в неделю	
			кол-во занятий	объем часов
Стартовый уровень	1 год (48 недели)	с 1 января по 31 декабря 2025 года	3	6

На основе плана подготовки и календарного плана для каждой тренировочной группы составляется годовой план-график, отражающий:

- объем тренировочной нагрузки (в месяц и в целом по программе);
- количество часов по видам подготовки (в месяц и в целом по программе);
- сроки проведения контрольных испытаний (выполнения комплекса упражнений для диагностики уровня физической и, при необходимости, технической подготовленности занимающихся);
- сроки проведения мастер-классов с участием ведущих спортсменов по виду спорта (при наличии);
- сроки проведения физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий (при наличии).

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ**

#### **3.1. Средства и методы подготовки**

Система тренировочных занятий по программе предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных упражнений.

К каждому занятию инструктор по спорту должен готовиться.

Подготовка к занятию включает:

- определение задач и содержания занятия;
- подбор упражнений, определение их последовательности, дозировки (количества подходов и интенсивности выполнения) и методики проведения;
- составление плана-конспекта занятия;
- подготовку спортивного инвентаря и оборудования.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

На подготовительную часть занятия отводится 5 -15 минут (10 - 25 минут на сдвоенном занятии). В ней решаются задачи организации занимающихся и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам, а именно: построение группы, объяснение цели и направленности занятия; постановка задач, указание, на что обратить особое внимание; разминка. В подготовительной части занятия не применяются физические упражнения, требующие большой физической силы и статических напряжений, резких наклонов или вызывающие длительную задержку дыхания.

Основная часть занятия проводится в течение 40 - 50 минут (65 - 85 минут на сдвоенном занятии). Направлена на решение задач данного занятия, в том числе овладение занимающимися практическими навыками, развитие физических, специальных физических и морально-волевых качеств, теоретическую и техническую подготовку, формирование практических умений и навыков.

На заключительную часть занятия отводится 5 -10 минут (10 - 15 минут на сдвоенном занятии). Содержание заключительной части составляют бег в медленном темпе, ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Организм приводится в относительно спокойное состояние, подводятся итоги занятия (разбор хода проведения занятия, допущенных ошибок, оценка результатов), спортивное оборудование и инвентарь убираются в отведенное для хранения место.

Тренировочные занятия проводятся комплексно или по разделам (модулям) подготовки. Проведение комплексных занятий направлено на повышение общей и специальной физической подготовленности, технической подготовки в избранном виде спорта. В содержание комплексных занятий включаются упражнения из двух и более разделов (модулей) подготовки в различных сочетаниях.

Направленность занятий по разделам (модулям) подготовки определяется содержанием соответствующего раздела (модуля) подготовки.

Конкретное построение занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от уровня физической подготовки занимающихся и условий проведения занятия. При подборе упражнений, определении дозировки и интенсивности нагрузки учитывается предшествующая физическая нагрузка, общебиологические и половозрастные особенности занимающихся, а также сенситивные периоды развития физических качеств и формируемых на их основе умений и навыков. Используются разнообразные формы проведения занятий, средства и методы подготовки, обеспечивающие достаточную плотность (моторную загрузженность) и высокую эмоциональность.

При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, необходимо соблюдать принципы спортивной тренировки. Применяя силовые упражнения, следует избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Теоретическая подготовка должна быть направлена на овладение занимающимися необходимыми знаниями. В нее включаются вопросы, связанные с проведением тренировки, в том числе вопросы безопасности, и методикой выполнения упражнений.

Применяются:

1) словесный метод обучения: краткий инструктаж, беседа, рассказ, объяснение, разбор, указание, распоряжение, описание.

2) наглядный метод обучения: использование учебных, наглядных пособий, тренажеров, видеозаписей соревнований и обучающих видеоматериалов, демонстрация (живой показ, пример);

3) метод практической тренировки: методы упражнений, круговой тренировки; дистанционный равномерный и переменный, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный и игровой методы.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор по спорту помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь инструктора по спорту определяет успех применения этих методов.

Описание создает предварительное представление о выполняемом упражнении (изучаемом движении). Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему движение выполняется так, а не иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дать ответ, почему именно так надо делать, а не по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а инструктор по спорту получает обратную связь, что дает дополнительную информацию о занимающихся.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся, при этом необходимо уделить внимание каждому занимающемуся индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений.

Показ включает:

- непосредственное наблюдение за техникой спортсменов высокого класса, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;

- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки (ноги), согласование движения рук и ног и др.;

- разучивание и совершенствование движений в целом;

- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наглядность является наиболее эффективной формой обучения движениям как в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах).

Эффективность показа определяется положением инструктора по спорту по отношению к группе:

- 1) инструктор по спорту должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Негативный показ («как не надо делать») возможен только при условии отсутствия передразнивающего подтекста.

Условия повышенного шума, характерные для занятий на открытом воздухе, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора по спорту, поэтому применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора по спорту с группой и каждым занимающимся в отдельности и управлением тренировочным процессом.

### **3.2. Средства, методы и формы физической подготовки**

#### *Средства физической подготовки*

Основным средством физической подготовки являются движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния занимающихся и решения задач физической подготовки (далее – физические упражнения).

Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование прикладных навыков.

Основу содержания того или иного физического упражнения составляют внутренние процессы, происходящие в организме занимающегося. Характер внутренних процессов, происходящих при выполнении физических упражнений, определяет их влияние на организм занимающегося. В результате перестройки организма, происходящей под воздействием физических упражнений, развиваются физические качества, формируются новые двигательные навыки, улучшается координация движений, совершенствуется физическое развитие, укрепляется здоровье занимающегося.

В процессе физической подготовки занимающихся используют дополнительные средства: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

В практике физической подготовки используются упражнения, разнообразные по своей форме, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой. В гимнастике и атлетической подготовке, преодолении препятствий, ускоренном передвижении и легкой атлетике, спортивных играх и других разделах физической подготовки имеются многочисленные упражнения, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой.

Все физические упражнения выполняются специфическими для каждого из них способами. Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность, называются техникой физических упражнений.

В технике физических упражнений обычно выделяют ее основы, основное звено и детали.

При обучении новому физическому упражнению занимающиеся овладевают основами техники упражнения. Затем в процессе многократного повторения упражнения у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов.

Техника физического упражнения определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями, положением тела, направлением движения, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом.

Применяемые в физической подготовке занимающихся упражнения распределяются на различные группы, т.е. классифицируются. В основе классификации лежит определенный, характерный для данной группы физических упражнений признак. Таким признаком может быть влияние физических упражнений на развитие определенных физических, специальных и волевых качеств, а также двигательных навыков.

В зависимости от преимущественного значения упражнений для развития физических качеств они разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость и

выносливость, а также формирующие прикладные навыки преодоления препятствий, ускоренного передвижения.

По структурным признакам физические упражнения делятся на циклические (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание), ациклические (поднимание тяжестей, прыжки или метания с места, приемы нападения и самозащиты) и смешанные (метания с разбегу, прыжки с разбегу в длину и высоту, движения в спортивных играх).

По характеру режима деятельности мышц физические упражнения бывают динамическими, когда напряжение мышц чередуется с расслаблением, и статическими, при выполнении которых мышцы относительно продолжительное время находятся в напряженном состоянии (удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса или упора).

По направленности физические упражнения различаются по развитию тех или иных мышц и мышечных групп.

К основным физическим качествам, обеспечивающим двигательную деятельность, относятся: выносливость, сила, быстрота и ловкость.

Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности.

Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Под ловкостью понимается способность выполнять движения координированно и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей.

К основным специальным качествам, обеспечивающим устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и внешней среды, относятся: устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамии.

К основным прикладным навыкам относятся: навыки в передвижении по пересеченной местности, преодолении препятствий. Навыки формируются и совершенствуются путем многократного повторения упражнений.

### ***Методы физической подготовки***

В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

Методы обучения направлены на формирование прикладных навыков, приобретение специальных знаний, привитие методических навыков и умений.

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование прикладных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом – если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям – если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделениям – если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Способами организации занимающихся при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

Инструкторы по спорту обязаны принимать все меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения;
- высокой дисциплинированностью, хорошим знанием ими приемов страховки и само страховки, правил предупреждения травматизма;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- систематическим контролем за соблюдением установленных норм и требований безопасности при проведении занятий.

Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Под физической нагрузкой понимается степень воздействия на организм физических упражнений и характеризуется объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Основными показателями объема физической нагрузки являются: время, затраченное на выполнение физического упражнения; метраж или километраж преодолений дистанции (в циклических и комбинированных физических упражнениях); общий вес отягощений (в физических упражнениях с тяжестями); суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня.

Основными показателями интенсивности физической нагрузки являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); пульсовая интенсивность физического упражнения.

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

низкая – до 130 уд./мин.;

средняя – 130 - 150 уд./мин.;

высокая – 150 - 170 уд./мин.;

максимальная - свыше 170 уд./мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, – чем больше интенсивность физической нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий.

Суммарная интенсивность физической нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: сокращением времени на перестроения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; применением круговой тренировки и соревновательного метода; использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физической подготовке должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту занимающихся.

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся.

Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у занимающихся и повышение сплоченности коллективов.

Решение воспитательных задач обеспечивается:

применением методов убеждения, примера, соревнования, поощрения, принуждения и воздействия коллектива;

подбором физических упражнений, в которых психические свойства личности проявляются в наибольшей мере.

### *Формы физической подготовки*

Формами физической подготовки являются: тренировочные занятия, утренняя зарядка, физическая тренировка в процессе тренировочной деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая подготовка.

## **3.3. Программный материал**

### **3.3.1. Модуль «Теоретическая подготовка»**

Успехи в спорте зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта занимающегося, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки.

Основными задачами теоретической подготовки являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте. Важны также навыки составления соревновательных программ, их оценки, знание принципов и правил судейства.

Методика теоретической подготовки и воспитания физической культуры включает в себя использование всех доступных инструктору по спорту и занимающемуся средств и форм деятельности, содействующих активизации и повышению эффективности их мышления, расширению теоретической подготовленности и повышению профессиональной и общей культуры.

К основным средствами формам теоретической подготовки (как для танцоров, так и самого инструктора по спорту) относятся; специальные теоретические занятия, «информации», просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдения на соревнованиях, общение со спортсменами различной квалификации, чтение и самостоятельная работа над книгой, публикациями по спорту, «рассуждения» и мысленные упражнения, домашняя работа над документами и доступные научные

изыскания, использование средств массовой информации и современных научных технологий - периодической печати, радио и телевидения, компьютера, интернета.

Практическое решение задач, связанных с теоретической подготовкой занимающихся, сводится к трем основным методическим формам.

Первая из них теоретико-методическое совершенствование в ходе непосредственного тренировочного процесса. Воспринимая замечания инструктора по спорту, сопоставляя их с собственными представлениями о движении, занимающиеся учатся понимать существо формирования двигательного навыка, особенности тренировочного процесса, специфику выполнения упражнения на оценку, в том числе на соревнованиях.

Другая форма работы - специальные теоретико-методические занятия, для которых должно отводиться время в еженедельном расписании.

Тематика данных занятий может быть весьма разнообразной и охватывать все основные проблемы подготовки занимающихся: планирование и контроль тренировочного процесса, тренировочные нагрузки, техника упражнений, вопросы психологии тренировочного и соревновательного процесса, ведение личной документации, дневника и др. Все занятия такого рода должны проводиться инструктором по спорту или, по необходимости, приглашенным специалистом. В частности, проблемы медицинского, функционального контроля и самоконтроля, первой медицинской помощи, профилактики, гигиены, закаливания и др. должны освещаться при участии медицинского работника.

Третья форма, содействующая теоретико-методическому совершенствованию - самостоятельная работа занимающихся по анализу, прежде всего, собственного тренировочного и соревновательного процесса. Это означает, в частности, грамотное ведение личного дневника, записей, отражающих особенности тренировочных занятий, контроль элементов подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, понимание техники движений, особенностей обучения, результаты соревнований.

Для занимающихся важно и общее эстетическое развитие. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, музыкальных концертов, театров и др. Занимающиеся должны уметь работать с книгой, иметь, по возможности, личные библиотеки, фонотеки, видеоматериалы по избранному виду спорта и сопутствующим видам спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха, для теоретической подготовки может отводиться специальное время просмотра видеоматериалов и бесед. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой помощи до оказания медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения упражнений. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта. Также полезен коллективный просмотр видеоматериалов о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

### **Теоретическая подготовка** (вид спорта «парусный спорт»)

#### 1. Введение в программу.

Требования к внешнему виду, одежде и обуви обучающихся. Техника безопасности на занятиях по виду спорта «парусный спорт».

#### 2. Физическая культура и спорт.

Физическая культура и спорт - составная часть социальной жизни общества, важное средство воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности.

#### *История мореплавания и парусного спорта*

Освоение водных просторов человеком. Первые суда Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима и Византии. Суда Европы: Ладьи Викингов, суда Древней Руси, Европейское судостроение в средние века, эпоха великих географических открытий.

«Золотой век» паруса: (парусные суда, устройство и снаряжение военного корабля). Клипера и их краткий век. Пираты.

Яхта. Прикладное значение парусного спорта в истории и современности.

Первые яхты. Первые парусные гонки. История парусного спорта в России. Родной яхт-клуб, спортшкола, спортобщество - вехи истории. Достижения, перспективы.

### **3.3.2. Модуль «Общая физическая подготовка»**

Физическая подготовка своей целью имеет всесторонне физическое развитие спортсменов, укрепление их здоровья и совершенствование основных

двигательных качеств. Всесторонняя физическая подготовка является необходимой базой достижения высоких результатов..

Физическая подготовка складывается из двух тесно связанных между собой частей – общей и специальной.

Общефизическая подготовка – это тренировочный процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

Для решения задач общефизической подготовки применяется широкий круг средств с учетом возраста занимающихся. Подбор средств и объем физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и условий, в которых проводится тренировка.

Основные задачи общей физической подготовки как раздела тренировочного процесса – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками.

Общефизическая подготовка основана на разностороннем развитии, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Основными средствами подготовки являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, другие виды спорта – такие как, гимнастика, акробатика. Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики, составляют 20-30 % общего тренировочного времени. Эти упражнения повышают эмоциональность занятий и одновременно комплексно решают задачи физического развития.

### **3.3.3. Модуль «Специальная физическая подготовка»**

Специальной физической подготовке отводится около 20 % общего тренировочного времени. Необходимо приучать занимающихся выполнять специальные упражнения, включающие упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести, чувства ритма.

Специальная физическая подготовка – процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие и поддержания оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное и надежное выполнение элементов упражнения, соединений и соревновательных программ.

Инструктор по спорту должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого занимающегося, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения. К часто встречаемым недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы спины,

особенно в поясничном и грудном отделе, что приводит к ошибкам в осанке, потере «линии» при исполнении танцевальных программ.

### **3.3.4. Техническая подготовка**

Целью технической подготовки в парусном спорте является формирование у обучающихся двигательных навыков, позволяющих эффективно управлять материальной частью (яхтой) с использованием возможностей организма в условиях внешней среды. Работа над техникой осуществляется специальными средствами и методами с использованием всех принципов обучения: учебные пособия (теория), регламентированные упражнения в учебно-тренировочном процессе (целостный и расчлененный методы), изучение приемов путем наглядного показа техники, изучение приемов по видео и фото материалам, участие в спортивных соревнованиях (подводящие, контрольные, отборочные, основные), работа над ошибками (разбор, анализ, исправление), соблюдение правил безопасности на берегу/воде/льду. Обязательная техническая программа по этапам спортивной подготовки по парусному спорту.

### **3.3.5. Тактическая подготовка**

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно- тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Соревнования в парусном спорте представлены в виде серии гонок. Гонка – это скоростное прохождение спортсмена строго определенной дистанции. Существует множество видов дистанций, но принцип у всех один – продемонстрировать умение хождения под парусом различными курсами относительно ветра.

Курс судна относительно ветра – угол между направлением ветра и диаметральной плоскостью судна, то есть курсовой угол на точку горизонта, откуда дует ветер, выражающийся в угловых градусах или румбах. В зависимости от того, с какого борта дует ветер, различают курс правого и левого галса.

Курсы относительно ветра имеют собственные наименования. Всего различают 5 основных курсов: бейдевинд, галвинд, бакштаг, левентик и фордевинд. Самым быстрым курсом считается бакштаг, требует значительной технической и физической подготовки. Самый медленный, но сложный курс – бейдевинд. Он требует серьезной технической подготовки и настройки материальной части. Самым комфортным курсом является галфвинд, его часто называют «в полветра». Левентик (строго против ветра) служит для обозначения направления.

Овладение основами тактики:

определение границ и особенностей района хождения, первые галсы короткие по 50-100 м, задача – старт, выход на курс, поворот;

увеличение длины галсов до 300-500 м, задача та же – старт, выход на курс, поворот;

увеличение длины галсов до 700-1000 м с использованием отрезков гоночной

дистанции, соблюдение правил расхождения; хождение по укороченной дистанции (лабиринт по генеральному курсу 300-500 м), «раскладывание» галсов, выход на верхний и нижний знаки, обгибание знака по оптимальной траектории.

Классическая схема гоночной дистанции выглядит в виде треугольника, но

### **3.3.6. Модуль «Контрольные испытания»**

Для определения исходного уровня подготовленности занимающихся проводится прием комплекса контрольных испытаний.

В основу испытаний могут быть включены нормативы комплекса ГТО, соответствующие возрастным группам занимающихся.

#### **Бег на 500 м.**

Сдающий по команде преодолевает дистанцию 500 м с высокого старта.

По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию.

Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», выключается – при первом пересечении финишной линии туловищем.

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух

ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение попытки.

#### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на не менее чем 0,5 с и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

#### **Приседания**

На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром, руки находятся в любом удобном для участника положении без упора в нижние конечности. После приседа на выдохе тестируемый возвращается в исходное положение.

### **3.3.7. Модуль «Проведение мастер-классов с участием ведущих спортсменов по виду спорта»**

Мастер-класс – это интерактивная форма обучения и обмена опытом, объединяющая формат тренинга и конференции. Мастер-класс – (от английского master – лучший в какой-либо области + class – занятие, урок) – современная форма проведения тренировочных занятий для ознакомления и отработки практических навыков по различным методикам с целью повышения профессионального уровня. Мастер-классы проводят ведущие спортсмены Краснодарского края. Они рассказывают занимающимся о своей спортивной биографии, делятся практическим опытом в избранном виде спорта. Принцип мастер-класса: «Я знаю, как это делать. Я научу вас».

### 3.3.8. Модуль «Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях»

Специально организованные физкультурные, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижение высших результатов или победы в регламентированных специальными правилами условиях, в условиях соперничества, специфического для вида спорта.

Спортивные мероприятия являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д.

Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях осуществляется в соответствии с планом их проведения.

Сроки и правила проведения мероприятий, программа мероприятий утверждаются соответствующими положениями (регламентами).

### 3.4 Календарно-тематический план занятий

Календарно-тематический план является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении периода тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Примерный план-график представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

#### Примерный календарно-тематический план занятий (вид спорта «парусный спорт», продвинутый уровень)

№ п/п	Содержание тренировочных занятий	Объем подготовки (час)
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		<b>10</b>
1.1	Тема: Правила парусного спорта. Организация и проведение соревнований	10
<b>2. Физическая подготовка</b>		<b>102</b>
<b>2.1. Общая физическая подготовка</b>		<b>98</b>
2.1.1	Силовые: - отжимания; сгибание туловища лежа на спине; приседания; упражнения с гантелями; упражнения с набивным мячом	20

2.1.2	Скоростные: - бег 10,20,30 м на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер; прыжки на скакалке	20
2.1.3	Повышающие выносливость: - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м; кросс до 800 м (без учета времени); бег до 400 м (на результат)	30
2.1.4	Координационные: - челночный бег 3*10; эстафета с передачей предмета; встречная эстафета; кувырки вперед, назад; боковой переворот; подвижные игры; эстафеты	28
<b>2.2. Специальная физическая подготовка</b>		<b>70</b>
2.2.1	Силовые: - упражнения на пресс до 15 раз; приседания до 20 раз; упражнения «стульчик» до 1 мин.; упражнения для мышц спины до 20 раз; упражнения в позе «лодочка» до 20 с.; выпады 10 раз на каждую ногу; подъемы голенистопом; толкание набивного мяча	16
2.2.2	Скоростные: - скакалка; бег с ускорением (30м); бег с хода (30 м); челночный бег (10*4м); упражнения с амортизатором	24
2.2.3	Повышающие выносливость: - имитационные упражнения; упражнения с амортизатором; упражнения на фоне усталости; упражнения на ловкость; сложнокоординационные упражнения	12
2.2.4	Координационные: - «ласточка», мост	10
2.2.5	Вязание узлов	8
<b>2.3. Техническая подготовка</b>		
2.3.1	Простейшие маневры, выполняемые на Воде выполнение Поворотов «оверштаг» и «фордевинд»; простейших стартов. Подход, отход от слипа (пирса).	4
<b>4. Контрольные испытания</b>		<b>4</b>
<b>Всего:</b>		<b>288</b>

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы определяются в соответствии со следующими требованиями:

1) наличие объектов спорта для проведения занятий (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры), а именно:

- наличие площадки для изучаемого вида спорта и силовой тренировки;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с Положением об организации деятельности медицинского пункта объекта спорта и Рекомендуемым стандартом оснащения медицинского пункта объекта спорта (приложения № 11-12 к приказу Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н);

2) обеспечение оборудованием, необходимым для проведения занятий в соответствии с минимальным объемом, указанным в таблице № 5;

3) обеспечение спортивным инвентарем, необходимым для проведения занятий в соответствии с минимальным объемом.

#### **Минимальный объем обеспечения спортивным инвентарем, необходимым для проведения занятий**

- Требования к материально-технической базе и инфраструктуре: Наличие причала, с которого разрешен выход в акваторию.

Наличие тренировочного спортивного зала.

Наличие раздевалок.

Наличие медицинского кабинета в спортивном комплексе.

- Перечень необходимого оборудования и инвентаря.

Оборудование и оснащение методического кабинета, необходимые для проведения теоретических занятий:

- стол и стул для инструктора по спорту (лектора); не менее 15 посадочных мест (стулья, лавочки) для занимающихся (слушателей);

- доска; маркеры для доски; ноутбук;

- Инвентарь для занятий на воде:

- Наличие швертботов «Оптимист» на 15 человек (не менее 2-х штук).

- Оснащение и спортивный инвентарь для спортивного зала:

- шведская лестница;

- гимнастические скамейки;
- набивные мячи;
- гимнастические маты;
- гантели.

#### 4.2. Кадровые условия реализации программы

Реализация программы осуществляется инструкторами по спорту, назначаемыми на должность приказом Учреждения.

Количество штатных единиц, необходимых для реализации программы определяется ежегодно, исходя из показателя объема соответствующей государственной работы.

Уровень квалификации лиц, обеспечивающих реализацию программы, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 года № 237н:

1) требования к образованию и обучению (соответствие одному из критериев):

- среднее общее образование и профессиональное обучение – программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих; программы переподготовки рабочих и служащих; программы повышения квалификации рабочих и служащих по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;

- среднее профессиональное образование (профильное) – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности «Физическая культура» или туризма;

- среднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

2) требования к опыту практической работы:

- для лиц, имеющих среднее профессиональное образование, – не устанавливаются;

- для лиц, прошедших профессиональное обучение, – не менее шести месяцев в области физической культуры и спорта;

3) требования к спортивной квалификации (учитываются при приеме на работу):

- наличие спортивного разряда не ниже уровня «второй спортивный разряд»;
- наличие квалификационной категории спортивного судьи не ниже уровня «спортивный судья третьей категории».

Особые условия допуска к работе:

- прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров;

- прохождение инструктажа по охране труда;

- прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.

С целью профессионального роста рекомендуется:

- профессиональное обучение по программам повышения квалификации рабочих и служащих (дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации) один раз в три года;

- формирование профессиональных навыков через наставничество;

- стажировка;

- участие в тренингах, мастер-классах и образовательных мероприятиях.

Требования к профессиональным знаниям, умениям и навыкам лиц, обеспечивающих реализацию программы:

1) инструктор по спорту должен знать:

- формы учета: посещаемости занятий, в том числе с использованием электронных средств; результатов выполнения плана подготовки, в том числе с использованием электронных средств;

- техники и методы контроля и самоконтроля при занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине);

- состав и содержание упражнений (тестов), методику подготовки к выполнению упражнений (тестов) для различных категорий населения;

- структуру занятия по физической подготовке, методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся;

- основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);

- инструкции (порядок действий) по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;

- требования к содержанию и организации инструктажей с занимающимися при проведении занятия;

- требования охраны труда;

- гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;

- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий, применяемые в программе подготовки;

- систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся к выполнению программы занятия;

- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений для занятий по физической подготовке;

- виды занятий по физической подготовке для лиц пожилого возраста;
- тренажерные устройства для занятий физической культурой и спортом;
- основы возрастной психологии и воспитания; правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися;
- анатомию человека; основы биомеханики двигательной деятельности;
- срочную и долговременную реакцию организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы;
- показания и противопоказания к занятиям по физической подготовке;
- программу, план специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;
- правила: пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки; безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине).

2) инструктор по спорту должен уметь:

- контролировать: ход выполнения плана занятия; соблюдение занимающимися правил безопасного выполнения упражнений; соблюдение занимающимися правил техники безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;
- анализировать выполнение плана занятия; составлять отчеты по результатам выполнения программы;
- использовать: контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь; систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;
- обеспечивать соблюдение техники и методов страховки и само страховки;
- применять методы демонстрации, выполнения упражнений (тестов), корректировать действия занимающихся;
- разъяснять занимающимся: необходимость и принципы дозирования физической нагрузки; основы техники безопасного выполнения упражнений, гигиенических аспектов занятий видом спорта (спортивной дисциплиной), общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях физической подготовкой; нормы этичного поведения занимающихся;
- демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по программе, плану занятий по физической подготовке;
- пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия по физической подготовке, занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) и особенности дозирования нагрузки;
- рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);

- вести журнал учета посещения занимающимися занятий;
- инструктировать занимающихся перед проведением занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);
- оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;
- применять методики проведения занятий, соответствующие направленности занятия и содержанию подготовки;
- применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом их социально-демографических и половозрастных характеристик;
- формировать у занимающихся заинтересованность и мотивацию в развитии физических качеств, способностей;
- подбирать соответствующие плану занятия спортивное оборудование, спортивный инвентарь и экипировку.

### 4.3. Информационно-методические условия реализации программы

- Список литературных источников:
- Учебная программа по парусному спорту / Сост. О.А. Ильин. – М., 2000
- Учебная программа по парусному спорту / Сост. Ю.В. Пильчин. – М., 1973
- Вайцеховский С.М., Книга тренера/- Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 1971 -312 с.
- ВФПС Международные правила парусных гонок.
- Гантваргер Р.Б., Дельные вещи в судостроении/- Ленинград: Изд-во «Судостроение», 1986
- Дмитриева В.В.
- Морской энциклопедический словарь/- Ленинград: Изд-во «Судостроение», 1991
- Ланда Б.Х., Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ - Москва: Изд-во «Советский спорт», 2011.-348 с.
- Леонтьев Е.П., Школа яхтенного рулевого/ Изд-во «Физкультура и спорт» исправленное и дополненное, 1987 - 273 с.
- Марквардт. Рангоут, такелаж и паруса судов 18в./- Ленинград: Изд-во «Судостроение», 1991
- Никитушкин В.Г., Современная подготовка юных спортсменов/Методическое пособие, изготовлено по гос. зак.. Департамента ФКиС г. Москвы, 2009 -112 с.
- Никитушкина Н.Н., Управление методической деятельностью спортивной школы/, Изд-во «Советский спорт» 2012 - 200с.
- Таланга Е., Энциклопедия физических упражнений/ г. Москва, 1998 - 416 с.
- Твейн Б., «Хождение под парусом»/ Настольная книга яхтсмана, - Москва: Изд-во «ФАИР- ПРЕСС», 2005 - 320 с.
- Ховард-Уильямс ДЖ, Уход за парусами и их ремонт / журнал /; - Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 1980.- 96 с.
- Личное выживание и обеспечение безопасности при проведении парусных

гонок. Алексеев В. (rusyf.ru)

-Учебная программа подготовки судоводителей спортивных парусных яхт.  
(rusyf.ru)