

РАССМОТРЕНА
Педагогическим (тренинговым)
советом СШОР
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «парусный спорт»
группы спортивно-оздоровительного этапа
базового уровня 2 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Безвершенко Софья Максимовна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы.

Состав учебно-тренировочной группы (Соб-2): 12 спортсменов 2014 – 2016 гг. рождения, из которых 3 девочки и 9 мальчиков. Количественный и половой состав группы определен тем, что в парусном спорте соревнуются как мальчики, так и девочки на швертботах одиночках.

Квалификация: все спортсмены не имеют разрядов.

Умственная работоспособность обучающихся: показывают результаты среднего уровня по основным познавательным способностям (зрительная память, переключение, концентрация внимания, наглядно-образное мышление)

Технико-тактическая подготовка обучающихся: на начальном уровне, хорошо запоминают теорию (по результатам мониторинга).

Организация занятий

Обучающиеся тренируются 3 раза в неделю по 2 часа. Общая учебно- тренировочная нагрузка 6 часов в неделю. Места проведения занятий:

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
		ул. Черняховского д. 49А. СШОР "Балтийский берег"			НГУ им. П.Ф.Лесгафта ул. Декабристов пр. Динамо, д.44 басейн "Динамо"	НГУ им. П.Ф.Лесгафта ул. Декабристов, д.35

Формы, методы, приёмы обучения.

Занятия проводятся в традиционной урочной форме, выездов на учебно-тренировочные сборы, а также в виде самостоятельной работы.

В процессе обучения используются словесные, наглядные методы, мультимедийные презентации, дидактические игры, а также поисковые, проблемные и объяснительно иллюстративные методы подачи материала.

При обучении основным двигательным движениям используются следующие методы:
расчленено-конструктивный - расчленение условного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучивание и последующим соединением в единое целое;

сопряженного действия - техника двигательного действия совершенствоваться в

условиях, требующих физических усилий. (Например: ходьба с набивными мячами, одновременно проходит как техника, так и физическая способность).

При развитии физических качеств используются следующие методы:

метод непрерывного упражнения

повторные интервальные упражнения

круговая

регламентированного упражнения

игровой - игры-соревнования.

При обучении технике управления яхтой используются следующие методы:

подготовительные упражнения

комбинированные упражнения - сочетание теоретических занятий с физическими упражнениями;

игровой метод - подвижные игры на местности;

игры-соревнования - выполнение подвижных игр на местности с учетом времени

Ожидаемый результат.

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «парусный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «парусный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- бережное отношение к окружающей среде.

Средства контроля уровня обучения

Текущий контроль ведется в течение года, включает в себя мониторинг результативности, по которому определяется рейтинг учащегося по результатам контрольного тестирования (развитие двигательных качеств, теоретическая подготовка), выполнению спортивных разрядов и результативности соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестация и перевод обучающихся на следующий год подготовки осуществляется по итогам тестирования, в том числе, сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовки:

Контрольные упражнения (тесты)								
Мал	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 32)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Приседание за 15 с (не менее 15)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Бег 1000 м (не более 5 м 50 с)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 7)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 3)	Плавание 50 м (без учета времени)
Дев	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 27)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Приседание за 15 с (не менее 13)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)	Бег 1000 м (не более 6 м 20 с)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее 9)	

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (на 52 недели) - включает темы по теоретической подготовке).

Учебно-тематический план				
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
СОБ-2	Краткие сведения по развитию парусного спорта.	20	Январь	Информация об интересных регатах и соревнованиях, проходящих в России и за рубежом. (Национальная парусная лига, «Оптимисты Северной столицы, и т.п. Кубок Америки, Фальснет и т.д.)
	Устройство яхты	60	Февраль, март	Устройство корпуса. Конструкция швертбота на примере швертботов «Оптимист». Стоячий и бегучий такелаж. Наименование парусов. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя. Латы и лат-карманы – их назначение и регулировка. Оттяжки – их назначение и работа с ними.
	Правила парусных гонок	60	Январь, декабрь	Назначение правил парусных гонок, действующие правила: международные и национальные. Какие регламентирующие документы относятся к правилам. Основные термины. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш. Основные правила на старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов. Наказание за нарушение правил парусных гонок.
	Техника управления яхтой.	30	Январь, март	Понятия: правый - левый галс, наветренный - подветренный, круче - полнее, выше - ниже, впереди - позади. Оптимальная установка парусов на различных курсах. Основные приемы: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд.
	Тактика парусных гонок.	30	Январь,	Хронометрирование стартовой процедуры
	Правила безопасности плавания на яхтах.	20	март	Правила расхождения судов. Местная лочия.

	Анализ тренировочной и соревновательной деятельности.	20	декабрь	Анализ выполнения действий во время стартовой процедуры, лавировки, огибания знаков.
--	---	----	---------	--

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Описание учебно-тренировочного процесса

Общefизическая подготовка включает в себя большое количество подвижных игр, направленных на коррекцию развития основных физических качеств и психических процессов. Развитие координации. Движение вперед и назад по левому и правому борту тренажера-симулятора (лодки) длиной 4,7м. Движение по канату на полу, путем переступания «носок-пятка». Развитие гибкости. Развитие силовых способностей: попарное откренивание корпуса в положении «сидя» на борту тренажера-симулятора. Оттягивание имитатора гика-шкота «резиновый шнур в положении «стоя» и при опущенном корпусе». Развитие внимания. Произнесение вслух номера, указанного на карточке, сидящем в кокпите яхты. Развитие скорости. Челночный бег с переноской эстафетной палочки 4*25м. Захватывание конца швартовочного троса, выбрасываемого тренером с расстояния 4 метра.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения, направленные на развитие координационных способностей: динамическое равновесие, точность дифференцировки мышечных усилий, ориентировка в пространстве, мелкая моторика кистей рук, зрительно-моторная координация. Силовые способности: силовая выносливость мышц рук, передней брюшной стенки и скоростно-силовые способности мышц рук и плечевого пояса. Гибкость: эластичность суставно-связочного аппарата нижних конечностей и кистей рук. Выносливость: силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса. Развитие ловкости. Упражнения с теннисными мячами при перебрасывании 2 и 3 мячей из руки в руку. Проводка (перекачивание) футбольного мяча между ног вдоль спортивного зала на отрезке 15 метров. Попарная работа с волейбольным мячом, путем перебрасывания и жонглирования им на высоте от 0.5 до 1,5 метров. Развитие силы. Перетягивание каната между двумя экипажами яхт. Упражнение с гантелями единичной массой 2 кг (3 серии по 10 раз). Отжимание от гимнастической скамейки (3 серии по 5 раз). Развитие скоростно-силовых качеств. Откренивание на борту тренажера симулятора с удержанием в руках гика-шкота(парусной веревки)

Технико-тактическое мастерство включают в себя отработку техники управления парусом, техники управления рулем, а также выполнения приемов управления швертботом (отход и подход к слипу, приведение к ветру и уваливания от ветра, поворот оверштаг, фордевинд, удержание лодки на курсе бейдевинд, галфвинд, фордевинд, прохождение дистанции, выполнение оборотов при нарушении ППГ, выполнение старта). В процессе обучения используются подводящие упражнения на берегу для подготовки к управлению парусом и рулем, которые включают в себя элементы техники пересаживания в лодке, перехвата шкота при приведении к ветру и уваливании от ветра, при повороте (оверштаг, фордевинд).

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	УТМ	июнь	14	База Окунёвая
2	соревнования	июнь	4	Выборг
3	соревнования	июль	8	Приморск
4	соревнования	сентябрь	4	Новая Ладога

Календарный план воспитательной работы с 01.01.2026 по 31.12.2026

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	сентябрь
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	сентябрь
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение зарядок и активного отдыха во время учебно-тренировочных сборов	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Июнь
3.Патриотическое воспитание обучающихся			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	Июль - ноябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - учебно-тренировочных сборах - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	Май - ноябрь
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	Июнь
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы	май

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
СОБ-2	Изучение списка запрещённых препаратов	сентябрь	На сайте РУСАДА https://course.rusada.ru
	Прохождение образовательного онлайн курса: "Ценности спорта"	февраль- апрель	На сайте РУСАДА https://course.rusada.ru