

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/1-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «парусный спорт»
группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Безвершенко Софья Максимовна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы.

Состав учебно-тренировочной группы (НП-2): 6 спортсменов 2012 – 2014 гг. рождения, из которых 2 девочки и 4 мальчика. Количественный и половой состав группы определен тем, что в парусном спорте соревнуются как мальчики, так и девочки на швертботах одиночках.

Квалификация: все спортсмены имеют юношеские разряды.

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 5 раз в неделю. Общая учебно-тренировочная нагрузка 10 часов в неделю. Места проведения занятий:

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
	НГУ им. П.Ф.Лесгафта ул. Декабристов, д.35	НГУ им. П.Ф.Лесгафта ул. Декабристов, д.35	НГУ им. П.Ф.Лесгафта ул. Декабристов, д.35	НГУ им. П.Ф.Лесгафта ул. Декабристов, д.35	НГУ им. П.Ф.Лесгафта ул. Декабристов пр. Динамо, д.44 басейн "Динамо"	

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;
- Формирование основ спортивной культуры и здорового образа жизни
- Закрепление мотивации, направленной на общение и на результат занятий
- Развитие по преимуществу координационных способностей, гибкости и специальной выносливости
- Закрепление коммуникативных навыков и формирование самооценки собственных действий
- Формирование индивидуальной образовательной траектории спортсмена-парусника
- Определение природной предрасположенности к освоению техники управления парусным судном (одиночного или парного)
- Определение индивидуальных способностей спортсмена для выполнения определенных задач в команде
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, самостоятельности, ответственности
- Закрепление основ ведения здорового образа жизни
- Закрепление мотивации, направленной на результат занятий
- Развитие по преимуществу способности к поддержанию динамического равновесия, точности движений, ориентировки в пространстве, силовой выносливости и гибкости
- Формирование навыков организации и проведения самостоятельных занятий
- Коррекция индивидуальной образовательной траектории спортсмена-парусника
- Содействие раскрытию природной предрасположенности к освоению техники управления парусным судном (одиночного или парного)
- Формирование навыков парного и одиночного взаимодействия при управлении парусным судном
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, самостоятельности,

ответственности за

- результаты собственных действий
- Выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления в группу следующего
- этапа.

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 36)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Приседание за 15 с (не менее 12)	Бег 2000 м (не более 10 мин 20 с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Плавание 400 м (без учета времени)
Дев	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 30)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Приседание за 15 с (не менее 10)	Бег 2000 м (не более 12 мин 10 с)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее 11 раз)	

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
	Устройство яхты: настройка паруса	180	Февраль, март	Оттяжки – их назначение и работа с ними. Завал мачты (при наличии)
	Крен, дифферент	120	Февраль, март	Работа с данными параметрами в гонке
	Правила парусных	240	Январь, декабрь,	Назначение правил парусных гонок, действующие правила:

	гонок		ноябрь	международные и национальные. Какие регламентирующие документы относятся к правилам. Разделы А, В, С
	Правила безопасности плавания на яхтах.	60	март	Правила расхождения судов. Местная лочия.
	Анализ тренировочной и соревновательной деятельности.	60	ноябрь	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 как комплексы, так и отдельные физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей и точности движений, сенсомоторных качеств (быстроты реагирования на сигнал), гибкости, скоростно-силовых способностей, проявления силовой выносливости в условиях уменьшенной опоры, выполнение упражнений в условиях дополнительной нагрузки на различные анализаторы (слуховой, вестибулярный, зрительный).

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения, направленные на развитие «чувства паруса и руля». Выполнение упражнений, направленных на развитие координации движений, координации в условиях уменьшенной опоры. Совершенствование функции поддержания динамического равновесия, статической выносливости. Развитие способности к согласованию собственных действий с действиями напарника при управлении швертботом. Техничко-тактическое мастерство включают в себя отработку приёмов управления швертботом и техники ведения лодки на курсе бейдевинд, галфинд, бакштаг, фордевинд, технику огибания знаков (верхнего, нижнего) в различных погодных условиях. Тактические действия на острых и полных курсах, технико-тактические действия при обгоне соперника с «подветра», с «на ветра», на полных, острых курсах.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	УТМ	июнь	14	База Окунёвая
2	Региональные соревнования	июнь	4	Выборг
3	Межрегиональные соревнования	июль	7	Рыбинск
4	Региональные соревнования	июль	8	Приморск
5	Региональные соревнования	сентябрь	4	Новая Ладога
6	Первенство России в классе "Зум 8"	август	7	Ульяновск
7	Первенство России в классе "Луч"	август	7	Тольятти

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**

УТ(СС)-1	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса 2026, тестирования с предоставлением сертификата о прохождении курса обучения (от 14 лет)	февраль-апрель	На сайте РУСАДА https://course.rusada.ru
	Прохождение образовательного онлайн курса: "Ценности спорта" (до 14 лет)	февраль-апрель	На сайте РУСАДА https://course.rusada.ru
	Изучение списка запрещенных препаратов	сентябрь	На сайте РУСАДА https://course.rusada.ru
	Родительское собрание: Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.	апрель	