

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Республики Крым  
«Детский морской центр «Бриз»**

**СОГЛАСОВАНО**  
директор ГБОУ ДО РК «ДМЦ «Бриз»  
Е.П.Кузьмина  
2015г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
на заседании методсовета  
«23» января 2015г.  
протокол № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(модифицированная)**

**спортивно оздоровительного направления**

**Объединение «Виндсерфингист»**

Возраст обучающихся – 9-18 лет  
Срок реализации программы 5 лет

Составил: Шумский Виктор Михайлович.

г. Евпатория, пгт. Новоозерный  
2015 год

## **Пояснительная записка**

**Образовательная программа «Виндсерфинг»** разработана в полном соответствии с Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844), с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешшкольные учреждения),

Настоящая программа «Виндсерфинг» имеет спортивно-техническую направленность. При составлении программы были использованы программы «Типовая программа подготовки судоводителей парусных яхт, программа «Виндсерфинг и кайтинг» Бессонова В.М., образовательная программа дополнительного образования детей по виду спорта «Парусный спорт». Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у детей целостный взгляд на мир парусного спорта, способствуют опробованию детьми нескольких видов парусных судов, а также получения представления о других видах спорта, родственных парусному, гармонично сочетают собственно тренировки с участием в соревнованиях. Особенностью программы является то, что виды парусного спорта изучаются не только последовательно, но и интегрировано.

Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать ребенку необходимые знания для занятий парусным спортом, развить у обучающихся разнообразные навыки и способности как физические (силу, ловкость, выносливость), так и интеллектуальные (анализ, внимательность, аккуратность, находчивость), проводить парусную подготовку на свежем воздухе в течение всего календарного года.

### **Актуальность программы**

Сегодня в РФ на самых разных уровнях огромное значение уделяется развитию спорта как средства достижения побед на соревнованиях международного уровня и как средства привлечения и приучения граждан государства к спортивному, а, следовательно, здоровому образу жизни. Одним из самых важных видов спорта, который может привести к решению этих задач, является парусный спорт, поскольку занятия проходят на свежем воздухе в течение всего года. Однако общее количество детей, занимающихся парусным спортом в России, пока не превышает 1000 человек. Не существует отбора детей на региональном уровне для участия в Российских соревнованиях. Необходима государственная программа поддержки развития массового парусного спорта. Поэтому усилия тренеров и педагогов России по развитию парусного спорта сейчас особенно важны.

### **Педагогическая целесообразность программы**

видится в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств.

Парусный спорт ценен как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий тяге молодежи к романтике и дающий возможность проявить свои лучшие качества в реальных ситуациях.

Виндсерфинг дает возможность занятий парусной подготовкой и активной физической деятельностью круглый год под открытым небом на широтах Черного моря. Этот вид спорта знакомит ребенка с новейшими достижениями человечества в области спортивной парусной техники и технологиях, применяемых для создания современных парусников.

Парусный спорт предоставляет возможность ребенку на практике изучить физические явления, возникающие в воздушной и водной средах, законы гидро- и аэродинамики.

Парусный спорт учит оказывать помощь терпящим бедствия на воде.

### **Цели и задачи**

#### **Основная цель программы**

- развитие познавательных интересов детей, физическое воспитание и оздоровление обучающихся, формирование социального опыта в процессе занятий парусным спортом.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- дать детям знания, необходимые для занятий парусным спортом и участия в соревнованиях по виндсерфингу;
- дать представление о различных видах парусного спорта;
- познакомить детей с основами аэродинамики, гидродинамики, метеорологии, навигации;
- познакомить детей с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования.

##### **Развивающие:**

- повысить уровень физических качеств воспитанников, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психо-эмоциональной сферы, морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- сформировать навыки и умения, необходимые для занятий виндсерфингом, успешного участия в соревнованиях по этому виду спорта;
- развивать у детей наблюдательность, внимание, мышление, память;
- развивать способности, позволяющие одновременно следить за изменениями ветра, течения, волны, движением парусной доски, и находить правильные решения тактических задач, возникающих в парусных гонках;
- развить организаторские и лидерские качества.

##### **Воспитательные:**

- воспитать устойчивый вектор самосовершенствования, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;
- воспитать волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.

### **Отличительные особенности программы**

При реализации программы учитываются особенности условий и возможностей ГБОУ ДО РК «ДМЦ «Бриз», озера Донузлав.

1. Для занятий виндсерфингом в основном используются «Виндгляйдер» .

Выполнение ребенком разных ролей в микроколлективе (в команде шхуны ребенок на одном занятии поочередно выполняет обязанности матроса, рулевого, шкотового, шкипера, тактика), позволяет выявить склонности, предрасположенности ребенка к тому или иному виду деятельности в команде.

3. Соревновательный характер многих занятий по программе и участие в соревнованиях поддерживает познавательный интерес, стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить свои спортивные результаты.

4. Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия.

5. Для проведения мастер-классов привлекаются опытные спортсмены.

6. В данной программе особое внимание уделяется работе с родителями и бывшими воспитанниками объединений.

Родители могут:

- наблюдать за проведением тренировок, с целью повышения безопасности проведения занятий;

- помогать детям переносить оборудование, спускать оборудование на воду, доставать оборудование из воды, собирать и разбирать оборудование, надевать и снимать гидрокостюмы, трапеции, спасжилеты, элементы защиты;

- контролировать выполнение домашних заданий;

- участвовать в подготовке, обслуживании, ремонте оборудования, необходимого для проведения занятий, соревнований, спортивных сборов;

- обеспечивать судейство соревнований в качестве судей на дистанции, секретарей, главного судьи (при наличии квалификации);

- обеспечивать доставку детей к месту проведения соревнований и спортивных сборов;

- обеспечивать проживание, питание детей во время проведения соревнований и спортивных сборов.

7. В проведении занятий используется оборудование, предоставляемое родителями, тренером, частными лицами и сторонними организациями.

8. Занятия по общефизической подготовке (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) строятся так, чтобы ребенок мог выполнять задания тренера, в том числе и дома. Для выполнения домашних заданий по данной программе необходима

перекладина. Перекладина позволяет выполнять основные группы силовых упражнений для мышц туловища, плечевого пояса, кистей рук, нижнего и верхнего пресса. Перекладину нетрудно установить в квартире, где проживает ребенок, спортивный снаряд становится доступным в любое время, а занятия на нем комфортными.

Основной упор в ОФП делается не на достижение абсолютных результатов, а на постоянное улучшение собственных показателей ребенка.

Домашние задания по ОФП заносятся в личный дневник воспитанника. На первых занятиях в объединении фиксируются результаты выполнения нормативных упражнений по физической подготовке, далее результаты контролируются педагогом в течение всего периода занятий. На тренировках дети, как правило, изучают новые упражнения, играют в спортивные игры, выполняют контрольные нормативы.

СФП проходит в основном при непосредственном освоении техники управления парусной доской. Техника управления отрабатывается на специальном тренажере, а также с помощью специально подводящих, специально развивающих и имитационных упражнений. Из специальных нормативов постоянно контролируется время виса на руках на перекладине.

Физическая нагрузка в занятиях по управлению виндсерфером регулируется размером паруса в зависимости от силы ветра, состояния поверхности льда.

9. Планирование и проведение занятий по данной программе строится на основе нескольких принципов.

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

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

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

10. Мониторинг по освоению материала программы ведется на каждом занятии. Результаты освоения программы фиксируются в рабочем журнале.

11. Безопасность реализации данной программы при занятиях на воде обеспечивается следующими мерами:

- вводным и периодическими инструктажами по технике безопасности и строгим соблюдением их требований;
- обязательным использованием детьми индивидуальных средств спасения и защиты (спасательный жилет, гидрокостюм и гидротапочки при занятиях виндсерфингом);
- непрерывным наблюдением за детьми при проведении тренировок;
- наличием и резервированием спасательных средств (спасательный катер с матросом спасателем, спасательный катер, гребная лодка, корпус парусной доски с веслом, наличие у тренера во время проведения тренировки на воде мобильного телефона с номером спасательной службы);
- обеспечением дополнительного наблюдения за детьми родителями и добровольными помощниками;
- наличием в данной программе специальной темы по технике безопасности занятий на воде.

## **12. Погодные условия проведения занятий.**

Занятия проводятся при следующих метеорологических условиях.

Виндсерфинг - температура воздуха не ниже 18 град. С, температура воды 18 град. С при ветре менее 10 м/с.

В решении о допуске ребенка к занятиям по парусной подготовке учитывается:

1. Температура окружающего воздуха с учетом переводного коэффициента, учитывающего силу ветра.
2. Возможные изменения погодных условий во время тренировки.
3. Соответствие одежды каждого ребенка погодным условиям:
  - наличие и теплозащитные свойства гидрокостюма, гидротапочек, гидроварежек;
4. Индивидуальные особенности ребенка.

Во время тренировки проходит постоянный контроль за состоянием детей. При необходимости проводятся упражнения по согреванию рук и ног.

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

Требованиям к одежде и носильному оборудованию посвящен специальный раздел темы по технике безопасности занятий виндсерфингом.

**Структура занятий** зависит от погодных условий. При отсутствии ветра она следующая:

1) разбор домашнего задания; 2) теоретическое занятие; 3) разминка, ОФП и СФП, спортивные игры; 4) ремонт, обслуживание, подготовка оборудования к тренировкам; 5) домашнее задание на следующее занятие.

При нормальных для проведения тренировки погодных условиях занятия проводятся по следующей схеме: 1) разбор домашнего задания; 2) постановка задачи, разминка; 3) выполнение задачи в течение тренировки, 4) интерактивный разбор занятия; 5) домашнее задание на следующее занятие. Постановка задачи включает в себя теоретическую часть, в которой объясняются новые термины, и физическая суть явлений, с которыми столкнутся дети на предстоящем занятии. Выполнение задачи фиксируется педагогом в рабочем журнале. Интерактивный разбор включает в себя просмотр видеоматериалов, обсуждение с детьми вопросов с которыми дети столкнулись во время занятий. Детям раздается домашнее задание в виде теоретического вопроса и упражнений по ОФП.

### **Правила приема детей:**

В группы начальной подготовки принимаются все дети, желающие заниматься парусным спортом, по данной программе не имеющие медицинских противопоказаний.

Все поступающие должны представить следующие документы:

- заявление родителей;
- разрешение родителей;
- медицинскую справку о том, что ребенок может заниматься парусными видами спорта;
- копию свидетельства о рождении.

Ребенок должен проплыть в бассейне 25 метров без учета времени.

Если нет возможности сдать нормативы по плаванию в бассейне, чтобы допустить ребенка к занятиям по виндсерфингу проводится два теста:

1. Ребенок в спасжилете должен проплыть дистанцию 25 м без учета времени.

2. Ребенок в спасжилете должен самостоятельно забраться на корпус парусной доски в том месте, где он не достает до дна водоема ногами.

В учебно-тренировочную группу принимаются все желающие заниматься парусным спортом, прошедшие программу начального этапа подготовки, сдавшие необходимые тесты и зачеты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Все поступающие должны представить следующие документы:

- заявление родителей;
- разрешение родителей;
- справку о прохождении медицинского осмотра в спортивно-физкультурном диспансере;
- копию свидетельства о рождении.

Ребенок может быть принят в группу при наличии свободных мест на любом этапе занятий, если его уровень подготовки соответствует уровню подготовки остальных учеников в группе. Уровень подготовки кандидата для зачисления в группу может быть доведен до общего уровня в группе за счет дополнительных занятий.

Медицинский осмотр ребенок должен проходить два раза в год, как правило, весной и осенью.

Возраст детей: 9-18 лет.

		Количество детей в группе	Возраст детей	Длительность подготовки
1	Группа начальной подготовки	6-10 детей	9-10 лет	2 года
2	Учебно-тренировочная группа	12 детей	9-18 лет	3 года

Количество детей в группах начальной подготовки – 6-10 человек. При большем количестве детей в группе трудно обеспечить необходимый уровень безопасности занятий.

Благодаря усвоению детьми правил техники безопасности, техники управления виндсерфингом в учебно-тренировочной группе количество воспитанников можно увеличить до 12.

**Срок реализации программы – 5 лет.**

Дети, успешно освоившие программу обучения в учебно-тренировочной группе, могут перейти в группу спортивного совершенствования Школы высшего спортивного мастерства, или могут заниматься далее вместе с учебно-тренировочной группой по программе, учитывающей индивидуальную мотивацию ребенка.

**Формы и режим занятий. Первый этап.** Занятия ребенка в начальной группе должны дать ему полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит освоить. Основная задача педагога не только заинтересовать ребенка виндсерфингом, но и помочь ему сознательно перестроится от интересной забавы на воде к серьезному освоению требований данных видов спорта. Занятия по всем темам имеют обзорный характер, от выполнения физических упражнений требуется качественный, а не количественный показатель. На начальном этапе воспитанник не может обойтись без непосредственного контроля и подсказок со стороны педагога. Этот этап длится два года. За этот период времени не только ребенок понимает, интересен ли

ему парусный спорт, но и педагог выделяет индивидуальные возможности детей для последующей корректировки учебного процесса.

*Второй этап.* Занятия в учебно-тренировочной группе строятся на самостоятельном выполнении заданий педагога. Этап длится три года. На данном этапе упор делается на соревновательный аспект, добавляется тактическая подготовка. В процессе подготовки к соревнованиям, участию в них, работы по ремонту и совершенствованию спортивного оборудования ребенок получает достаточно знаний умений и навыков для развития физических данных, творческих задатков ребенка.

Занятия имеют следующие формы:

*Ознакомительное занятие.* Если ребенок пришел первый раз, с ним проводится занятие (45 минут, обязательно в присутствии родителей). На этом занятии ребенок и родители знакомятся с программой занятий, с рисками, которыми сопровождаются занятия виндсерфингом, проводится инструктаж по технике безопасности. Ребенку предоставляется возможность управления виндсерфингом (на тренажере) при непосредственном контроле педагога.

*Групповые занятия.* Общая продолжительность занятия –1,5-2 часа без перерыва. До начала занятия дети должны переодеться в спортивную форму, соответствующую теме занятий. По окончании занятий дети должны убрать оборудование, привести в порядок снаряжение, убрать в раздевалке.

С родителями согласуется возможность переноса окончания занятия на 30 минут. Такая необходимость возникает, если погодные условия идеально подходят для отработки изучаемого материала. Или наоборот, если погодные условия привели к нарушению нормального течения тренировки и необходимо помочь детям, неспособным самостоятельно вернуться на базу.

*Спортивные мероприятия.*

1. Зимние каникулы - соревнования по вязанию морских узлов.
2. Весенние каникулы, вторая половина марта – учебно-тренировочные сборы (УТС) по виндсерфингу.
3. Майские праздники- соревнования по виндсерфингу.
4. Вторая половина июня - УТС по виндсерфингу.
5. Июнь- Август - соревнования по виндсерфингу «Веселый ветер», «Донузлавская регата».
6. Сентябрь – Первенство Крыма ( при планировании и согласовании с руководством).
8. Осенние каникулы - УТС по виндсерфингу.

Летом занятия проводятся по отдельной программе.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В результате освоения программы будут сформированы следующие знания и умения:



Темы занятий	Группа начальной подготовки	Учебно-тренировочная группа			
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Техника безопасности	Использование индивидуальных средств спасения и защиты	Правила безопасности при проведении тренировок. Безопасное использование оборудования	Действия при выходе из строя оборудования. Самостоятельная экипировка для занятий	Нахождение оптимального пути спасения. Техника безопасности при ремонте оборудования	Оказание помощи терпящим бедствие. Экипировка для соревнований, спортивных сборов
Техника управления парусной доской	Прохождение дистанции в галфвинд при ветре 5м/с. Повороты оверштаг, фордевинд.	Прохождение гоночной дистанции при ветре до 5м/с. Старт с берега. Движение без шверта.	Прохождение гоночной дистанции в ножных петлях на трапеции 10 м/с. Пампинг. Настройка парусов.	Прохождение дистанции с использованием шкотовой и галсовой летучек. Прохождение прибойной волны.	Использование волны при движении на доске. Повороты на глиссировании. Упражнения фристайла
Техника управления парусной шхуной	Термины необходимые для управления шхуной	Выполнение роли матроса и шкотового	Выполнение роли рулевого. Выполнение всех маневров при подходе к бону	Выполнение роли тактика. Решение тактических задач во время гонки	Выполнение роли шкипера.
Тактическая подготовка			Задачи тактической подготовки. Старт гонки. Изучение стартовой линии. Выбор тактики старта. Изучение акватории. Раскладка галсов.	Прохождение дистанции. Тактика огибания знаков. Ветровая тактика. Взаимодействие с флотом. Взаимодействие с противником	Решение любых тактических задач возникающих в гонках. Протесты. Жесткий контроль за противником. Уход от жесткого контроля.
Правила парусных соревнований	Основные термины. Основные принципы. Правила расхождения	Положение, гоночная инструкция. Старт гонки.	Огибание знаков. Правила подачи протестов.	Прохождение препятствия. Оверштаг от препятствия. Приложение по буерному спорту. Право на протест.	Правила парусных гонок. В полном объеме. Приложение «В». Термины на англ. яз.
Вязание узлов	Узлы используемые в практической работе с парусной доской, шхуной.	Узлы используемые в практической работе с парусной доской, шхуной. Умение			

	Умение завязать по образцу или рисунку	завязать узлы по памяти			
ОФП	Правильное выполнение общеразвив. и силовых упражнений. Специально подводящие упражнения	Самостоятельн. разминка перед тренировкой. Специально подводящие упражнения. Контрольные нормативы.	Постоянный рост физических показателей. Силовые упражнения. Спортивные игры.	Регулярное выполнение комплексов упражнений для растяжения мышц. Спортивные игры	Проведение разминки с группой. Работа по индивидуальн. графику спортивной подготовки
Основы метеорологии и навигации	Определение направления ветра, течения. Судовой ход. Судходная обстановка в районе. Использование ориентиров. Стороны света	Параметры ветра. Облака природа и типы. Ветровые условия в акватории гонок. Гидросооружения. Системы координат Счисление пути	Циклоны, антициклоны. Морские течения и связанные с ними опасности. Свойства волн. Ориентирование по компасу и с помощью GPSприемника	Признаки резкого ухудшения погоды. Параметры течения. Определение знаков обстановки судового хода	Осциллирующие ветра. Взаимодействие различных типов ветров. Использование метеорологических программ Использование GPS для навигации
Физические основы парусного дела	Силы действующие на парусное судно	Законы трения. Свойства материалов применяемых для создания спортивного оборудования	Виды сопротивления. Технологии применяемые для ремонта оборудования. Ремонт парусов.	Режимы движения судна. Ремонт рангута парусов корпусов и пр. оборудования	Конструкции современного оборудования для парусных гонок.

В процессе работы по программе ребенок приобретает опыт организаторской работы.

В результате освоения программы ребенок сможет:

- руководить командой учебного парусника;
- организовать погрузку оборудования к выезду на сборы;
- руководить установкой лагеря в месте проведения сборов или соревнований.
- будет выработано стремление к взаимопомощи, ответственности, дети получают навыки общения в коллективе, умение ориентироваться в сложных жизненных ситуациях.

После освоения программы детей можно разделить на три группы: 1) дети, показывающие высокие спортивные результаты (подготовлены для занятий в ШВСМ); 2) воспитанники, проявляющие склонность к педагогической деятельности (желание поделиться своими знаниями с другими), продолжают работать с начинающими детьми и

параллельно повышать свою квалификацию в работе по данной программе; 3) дети, получающие высокоинтеллектуальное спортивное увлечение на всю жизнь.

### Способы проверки результатов работы по программе

Формы подведения итогов реализации программы:

- результаты участия в парусных гонках;
- выполнение тестовых заданий;
- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности.

Формы определения уровня знаний и умений по изученным темам в виде: контрольных гонок и зачетов по предметам обучения, выполнение обучающимися на итоговых занятиях тестовых заданий по управлению парусниками в различных ветровых и волновых условиях.

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу, начальную и учебно-тренировочную - 6 часов в неделю. Начальная и учебно-тренировочные группы любого года обучения занимаются – 3 раза в неделю.

Учебные группы, как правило, смешанные и разновозрастные. Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий.

### Учебно-тематический план группы начального обучения

#### первый и второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Техника безопасности	2	1	1
3	Техника управления парусной доской	48	14	34
4	Правила парусных соревнований	4	3	1
5	Ремонтные работы	20	4	16
6	Вязание узлов	20	10	10
7	Общефизическая подготовка	30	4	26
8	Основы метеорологии, навигации	4	3	1
10	Физические основы движения парусного судна	4	3	1
11	Итоговые занятия по каждой дисциплине	10	10	-
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>53</b>	<b>91</b>

**Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы  
третий, четвертый год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Техника безопасности	4	1	3
3	Техника управления парусной доской	70	12	58
4	Ремонтные работы	30	4	26
5	Вязание узлов	20	4	16
6	Тактическая подготовка	20	5	15
7	Правила парусных соревнований	10	5	5
8	Общефизическая подготовка	28	7	21
9	Основы метеорологии, навигации	6	5	1
10	Физические основы движения парусного судна	6	5	1
11	Итоговые занятия по каждой дисциплине	10	4	6
	<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>	<b>54</b>	<b>162</b>

**Учебно-тематический план учебно-тренировочной группы  
пятый год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Техника безопасности	4	1	3
3	Техника управления парусной доской	100	22	78
4	Ремонтные работы	40	4	36
5	Вязание узлов	20	4	16
6	Тактическая подготовка	40	5	35
7	Правила парусных соревнований	20	5	15
8	Общефизическая подготовка	48	8	40

9	Основы метеорологии, навигации	10	8	2
10	Физические основы движения парусного судна	20	15	5
11	Итоговые занятия по каждой дисциплине	10	4	6
	<b>Итого часов:</b>	<b>314</b>	<b>78</b>	<b>236</b>

Программа рассчитана на работу двух групп: подготовительной и учебно-тренировочной. В каждой группе одновременно занимаются дети разных годов обучения, поэтому разработано два учебно-тематических плана.

## Содержание учебного курса

### Группа начальной подготовки

#### первый год (144 часа)

**1. Вводное занятие.** Собеседование с детьми. Ознакомление с программой обучения, правилами поведения на занятиях. Определение уровня физической подготовленности детей. Краткая история развития виндсерфинга. Выдающиеся спортсмены. Последние достижения спортсменов парусников.

**2. Техника безопасности.** Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения на улице, во время движения к месту занятий. Безопасность – важнейшее требование к занятиям.

Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Основные два правила по технике безопасности: 1) перед выходом на воду должен быть надет спасательный жилет и застегнут на все застёжки, 2) выходить на воду можно только с разрешения тренера.

Риски, связанные с занятиями виндсерфингом. Защитные свойства спортивной одежды.

Чем определяется необходимость разминки перед тренировкой.

Безопасный спуск на воду.

*Практика.* Использование индивидуальных спасательных средств. Проныривание под доской, выныривание из-под паруса. Подача сигнала с просьбой о помощи.

**3. Техника управления парусной доской.** Конструкция парусной доски. Основные термины: нос, корма, шверт, плавник, мачта, гик, стартшкот, шарнир, крен, центра парусности (ЦП), центра бокового сопротивления (ЦБС), поворот оверштаг, поворот фордевинд, бейдевинд, левентик, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Маневры: приведение, уваливание, потравить, подобрать.

Признаки, указывающие направление ветра: флаги, ветви деревьев, облака, дым из труб, пух от деревьев.

Правила переноса корпуса парусной доски и паруса. Правила сборки доски на воде. Безопасная глубина эксплуатации доски.

Зависимость перемещения ЦП относительно ЦБС и поворота доски.

Правильная стойка при повороте. Правильная стойка при начале движения. Техника поворота оверштаг.

Курсы судна относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Крутой бейдевинд, крутой и полный бакштаг.

*Практика.* Разминка для занятий виндсерфингом. Определение направления ветра. Работа на тренажере. Учебная эстафета по гребле на доске лежа, сидя, стоя, прыжок на доске с поворотом на 180 градусов. Перенос корпуса доски, перенос паруса. Сборка доски на воде. Подъем паруса из воды. Отработка правильной стойки при повороте доски на 180 градусов (оверштаг дверью). Начало движения, остановка. Приведение, уваливание. Правильная стойка при движении. Отработка поворота оверштаг. Движение в галфвинд, бейдевинд, бакштаг, фордевинд. Огибание знаков при прохождении дистанции в галфвинд, левым и правым бортом. Фордевинд – проработка поворота с перекидыванием паруса после пересечения осью доски линии ветра. Приведение до крутого бейдевинда уваливание, до полного бакштага.

**4. Правила парусных соревнований.** Три основных принципа ППС. Определения: «правый галс», «левый галс», «сторониться», «связаны». Когда яхты находятся на разных галсах: яхта левого галса должна сторониться яхты правого галса. Правило 10.

Когда яхты находятся на одном галсе и связаны, то наветренная яхта должна сторониться подветренной яхты. Правило 11.

Когда яхты находятся на одном галсе и не связаны, то яхта, находящаяся чисто позади, должна сторониться яхты, находящейся чисто впереди. Правило 12.

*Практика.* Двигаться правым и левым галсом. Последовательно проходить позиции: чисто позади, связаны, чисто впереди.

**5. Вязание узлов.** Морские узлы. Назначение и свойства. Группы узлов. Надежность, удобность. «Прямой», «бабий», «тёщин» узлы. Необходимость внимательного отношения к узлам. Узлы, используемые при вооружении и эксплуатации виндсерфинга, кайта, шхуны.

*Практика.* Вязание узлов. «Прямой», король узлов - «беседочный», узлы для связывания строп - «встречный» и «рыбацкий», «коровий узел», «выбленочный» узел, «штык».

**6. Тактическая подготовка.** Тактика старта. Изучение стартовой линии. Раскладка галсов. Старт левым галсом. Провисание стартовой линии. Контроль за линией старта. Борьба на дистанции, Огибание знаков. Позиции защищающегося и нападающего. Подача протестов.

**7. Общефизическая подготовка.** Общеразвивающие и силовые упражнения с использованием перекладины, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Разминка. Комплексы упражнений

**8. Основы метеорологии, навигации.** Предмет метеорологии. Атмосфера. Температура и давление атмосферы. Ветер и причины его образования. Направление

ветра. Помощники в определении направления ветра (облака, флаги, флюгеры, вымпелы, направление волн и т.п.). Ветер в акватории Донузлава, свойства ветра разных направлений. Морские приметы, поговорки. Основные признаки приближающегося шторма. Бризовые явления. Единицы измерения силы ветра. Шкала Бофорта.

**9. Физические основы движения парусного судна.** Обтекание паруса, обтекание корпуса судна. Центры парусности, бокового сопротивления. Движение судна против ветра. Вектор давления. Вектор скорости. Сложение векторов. Вымпельный ветер. Пузо паруса. Расположение пуза и смещение его положения в зависимости от силы ветра.

*Практика.* Настройка паруса виндсерфа, регулировки перед началом каждой тренировки.

**10. Итоговые занятия по каждой дисциплине.** Подведение итогов учебного года. Контроль знаний и умений. Анкетирование. Проведение диагностики в форме выполнения тестовых заданий. Зачеты по видам деятельности.

*Практика.* Обсуждение спортивных достижений обучающихся.

### **Группа начальной подготовки второй год обучения (216 часов)**

**1. Вводное занятие.** Собеседование с детьми. Ознакомление с программой второго года обучения. Обсуждение с детьми их личных планов, достигнутых результатов и планируемых достижений. Последние достижения спортсменов парусников России. Парусные проекты, реализуемые в настоящее время (гонки вокруг Света, рекорды под парусами).

**2. Техника безопасности.** Правила действий в опасных ситуациях. Правила безопасной эксплуатации парусной доски.

**3. Техника управления парусной доской.** Гоночный бейдевинд. Методы определения крутизны хода: по флоту, по направлению волны, по тактильным ощущениям, методом кратковременного изменения угла атаки паруса и изменением курса доски. Выбор контрольных ориентиров. Методика поворота фордевинд в водоизмещающем режиме. Методы оптимизации движения против ветра. Методика поворота с острого курса на полный. Методика поворота с полного курса на полный. Методика поворота с полного курса на острый. Правила настройки трапеционных кончиков. Методика использования трапеции. Крен и дифферент доски. Использование крена и дифферента для увеличения скорости доски и выполнения поворота. Методика использования ножных петель. Правила настройки ножных петель. Галсовая и шкотовые летучки, установка, настройка и методика использования. Способы выхода на глиссирование. Особенности глиссирования различными курсами относительно ветра.

*Практика.* Отработка движения курсом гоночный бейдевинд во время тренировочных гонок. Определение крутизны хода: по флоту, по направлению волны, по тактильным ощущениям, методом кратковременного изменения угла атаки паруса и изменением курса доски. Выбор контрольных ориентиров на берегу для контроля за направлением движения. Поворот фордевинд в водоизмещающем режиме. Поворот с острого курса на полный. Поворот с полного курса на полный. Поворот с полного курса на острый. Настройка трапеционных кончиков. Использование трапеции. Использование крена доски под ветер для закрытия паруса. Использование ножных петель. Настройка ножных петель. Использование галсовой и шкотовой летучки установка, настройка. Выход на глиссирование. Отработка глиссирования различными

курсами относительно ветра. Уваливание и приведение до схода с глиссирования. Достижение максимальной скорости.

**4. Правила парусных соревнований.** Правило 25. Положение о соревновании; гоночная инструкция. Предварительная информация о соревнованиях в Положении. Гоночная инструкция: дистанция, порядок старта, стартовая партитура. Правило 26. Старт гонки. Старт гонки в приложении «В».

*Практика.* Отработка старта по визуальным сигналам: «Предупреждение», «Подготовительный», «Одна минута», «Старт открыт», по подъему знаков «I», «Z», черный флаг.

**5. Вязание узлов.** Узлы на каждый день. Узлы для утолщения троса. Незатягивающиеся узлы. Узлы для связывания двух тросов. Затягивающиеся узлы. Незатягивающиеся петли. Затягивающиеся петли. Быстроразвязывающиеся узлы. Особые морские узлы. Узлы для рыболовных снастей. Декоративные узлы.

*Практика.* Постоянная практика при вооружении кайтов, шхун и парусных досок.

**6. Тактическая подготовка.** Тактика старта. Изучение стартовой линии. Раскладка галсов. Старт левым галсом. Провисание стартовой линии. Контроль за линией старта. Борьба на дистанции, Огибание знаков. Позиции защищающегося и нападающего. Подача протестов.

**7. Общефизическая подготовка.** Самостоятельная разминка перед занятиями спортом. Правильное дыхание при беге и других циклических нагрузках. Специальные разминочные упражнения для кистей рук, предплечий и плеч.

*Практика.* Выполнение упражнений на растяжку мышц, силовых упражнений, спортивные игры, сдача нормативов.

**8. Основы метеорологии, навигации.** Ветры устойчивые неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы), ослабления, заходы отходы. Влияние берегового рельефа, береговой черты на скорость и направление ветра. Облачная динамика: природа и типы облаков, циркуляция воздушного потока. Штормовые облака: признаки приближения штормов и шквалов. Взаимодействие барических и местных ветров. Гидросооружения. Искусственные течения. Параметры волны: амплитуда, частота, передний склон, задний склон, подошва волны. Связь амплитуды скорости частоты волны. Влияние глубины воды и формы волны.

Системы координат. Карты, условные обозначения. Лоции. Масштаб. Курсовой угол. Траверз. Определение пути по карте. Определение координат по солнцу (Таинственный остров).

*Практика:* Определить ветровые условия в акватории проведения гонок. Определить по виду облаков возможное изменение погоды. Рассчитать время прибытия в конечную точку, зная маршрут и среднюю скорость на участке пути используя карту.

**9. Итоговые занятия по каждой дисциплине.** Подведение итогов учебного года. Контроль знаний и умений. Анкетирование. Зачеты по видам деятельности.

*Практика.* Обсуждение спортивных достижений обучающихся.

**Учебно-тренировочная группа  
третий год обучения (216 часов)**



**1. Вводное занятие.** Собеседование с детьми. Ознакомление с программой третьего года обучения. Обсуждение с детьми их личных планов, достигнутых результатов и планируемых достижений. Последние достижения спортсменов парусников России. Парусные проекты, реализуемые в настоящее время (гонки вокруг Света, рекорды под парусами).

**2. Техника безопасности.** Защитные свойства спортивной одежды. Определение оптимального пути спасения при выходе из строя оборудования. Спасательные жилеты. Конструкция. Требования к спасжилету. Проверка правильности подбора спасжилета. Способы проверки исправности, сушка и хранение спасательного жилета. Размеры спасательных жилетов и вес ребенка.

*Практика.* Действия при обрыве строп, сломанной мачте, сломанном гике, сломанном шарнире. Выбор правильного пути спасения.

**3. Техника управления парусной доской.** Использование ножных петель. Регулировка ножных петель. Использование трапеции. Регулировка трапеции. Движение на глиссировании. Использование трапеции. Выбор между движением в бакштаг или фордевинд. Достижение максимальной скорости.

Методика старта с берега, положение паруса, положение доски относительно ветра. Методика водного старта. Упражнения по развороту доски с помощью мачты. Методика переноса оборудования в сборе (парус пристегнут к доске). Упражнения на берегу по тренировке старта с берега.

Пампинг. Гребки парусом для ускорения на поворотах оверштаг, фордевинд, на острых и полных курсах.

*Практика.* Разминка для занятий виндсерфингом. Тренировочные гонки. Гонки с гандикапом. Отработка старта. Отработка огибания знаков. Старт с берега, положение паруса, положение доски относительно ветра. Упражнения по развороту доски с помощью мачты. Перенос оборудования в сборе (парус пристегнут к доске). Пампинг. Отработка гребков парусом.

**4. Тактическая подготовка.** Тактика старта. Изучение стартовой линии. Раскладка галсов. Старт левым галсом. Провисание стартовой линии. Контроль за линией старта. Борьба на дистанции, Огибание знаков. Позиции защищающегося и нападающего. Подача протестов.

*Практика.* Исследование акватории гонок. Старт различными способами. Анализ старта гонки различными способами. При каждом старте дети применяют разные способы старта. Дистанция укороченная - 10 минут.

**5. Вязание узлов.** Морские узлы. Назначение и свойства. Группы узлов. Надежность, удобность. «Прямой», «бабий», «тёщин» узлы. Необходимость внимательного отношения к узлам. Узлы, используемые при вооружении и эксплуатации виндсерфинга, кайта, шхуны.

*Практика.* Вязание узлов. «Прямой», король узлов - «беседочный», узлы для связывания строп - «встречный» и «рыбацкий», «коровий узел», «выбленочный» узел, «штык».

**6. Тактическая подготовка.** Тактика старта. Изучение стартовой линии. Раскладка галсов. Старт левым галсом. Провисание стартовой линии. Контроль за линией старта. Борьба на дистанции, Огибание знаков. Позиции защищающегося и нападающего. Подача протестов.

**7. Правила парусных соревнований.** Правила огибания знаков дистанции. Специальные дополнения по парусной доске. Подача протеста, заполнение протестового протокола.

*Практика.* Изучение правил, изучение случаев гоночной практики ИСАФ. Изучение гоночных флагов. Игра «Старт гонки» на берегу. Изучение основных терминов на английском языке.

**8. Общефизическая подготовка.** Изучение комплексов упражнений: для рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; со скакалкой; с палкой, веревкой; упражнений в парах.

*Практика.* Выполнение упражнений на растяжку мышц, силовых упражнений, спортивные игры, сдача нормативов.

**9. Основы метеорологии, навигации.** Циклоны и антициклоны, их возникновение. Барограммы прохождения циклона. Направление вращения циклона и изменение скорости ветра в циклоне.

Морские течения: приливы, отливы, морские реки, глубинные течения, использование течений в гонках. Опасности, вызываемые течениями в акваториях проведения традиционных соревнований.

Отличия волн небольших акваторий (чоп) и океанской волны. Волновая эрозия. Цунами.

Географические координаты. Ориентирование по компасу. Треки пути. Ориентирование по GPS навигатору.

*Практика.* Определение опасных мест в акватории проведения тренировок. Прохождение дистанции, ориентируясь по компасу и карте. Решение задач по исчислению пройденного пути с использованием карты и времени прохождения дистанции.

**10. Физические основы движения парусного судна.** Виды сопротивления: трения, формы, волновое. Форма паруса и подъемная сила. Характеристики профиля крыла. График изменения общего сопротивления судна в зависимости от скорости. Число Фруда. Горб сопротивления. Виды парусных яхт (досок).

*Практика.* Настройка парусов перед тренировкой. Регулирование изгиба мачты и мачты, уменьшение толщины профиля паруса. Ремонт парусов, рангоута, строп, корпусов парусных досок, и пр. спортивного оборудования.

**11. Итоговые занятия по каждой дисциплине.** Подведение итогов учебного года. Контроль знаний и умений. Анкетирование. Зачеты по видам деятельности.

*Практика.* Обсуждение спортивных достижений обучающихся.

### **Учебно-тренировочная группа четвертый год обучения (216 часов)**

**1. Вводное занятие.** Собеседование с детьми. Ознакомление с программой четвертого года обучения. Обсуждение с детьми их личных планов, достигнутых результатов и планируемых достижений. Последние достижения спортсменов парусников России. Парусные проекты, реализуемые в настоящее время (гонки вокруг Света, рекорды под парусами).

**2. Техника безопасности.** Подбор спасательного жилета, трапеции, гидрокостюма для данных погодных условий. Гидрокостюмы. Назначение. Типы. Сухие гидрокостюмы. Мокрые гидрокостюмы. Полусухие гидрокостюмы. Различия по крою. Различия по назначению. Костюмы для виндсерфинга. Уход за гидрокостюмами. Температура и толщина. Трапеция. Виды трапеций. Сидячая. Грудная (поясная). Крюк.

*Практика.* Помощь судну, оказавшемуся в опасной ситуации. Экипировка для проведения занятий и участия в соревнованиях. Подбор личного защитного оборудования Действия при поломке: мачты, гика, шарнира, действия при потере плавника. Применение защиты необходимой для проведения тренировок и участия в соревнованиях.

**3. Техника управления парусной доской.** Использование шкотовой и галсовых летучек. Гребок при оверштаге. Гребок при фордевинде. Пампинг на острых курсах, полных курсах. Техника выполнения глиссирующего фордевинда. Старт из воды. Глиссирующий фордевинд.

*Практика.* Использование шкотовой и галсовых летучек. Гребок при оверштаге. Гребок при фордевинде. Пампинг на острых курсах, полных курсах. Техника выполнения глиссирующего фордевинда. Старт из воды. Тренировка разворота доски в воде. Глиссирующий фордевинд.

**4. Тактическая подготовка.** Тактические задачи прохождения дистанции: с максимальной скоростью кратчайшим путем, в местах максимального усиления ветра, на чистом ветру. Тактические задачи при огибании знаков: поворот вплотную к знаку занятие внутренней позиции у знаков, действия при подходе к знаку с внешней позиции.

Взаимодействие с флотом. Взаимодействие с противником.

*Практика.* Тактическая борьба на дистанции: выбор правильной наветренной и подветренной позиции. Выбор точек смены галса. Выбор траектории прохода дистанции полным курсом. Выход на знак.

**5. Вязание узлов.** Морские узлы. Назначение и свойства. Группы узлов. Надежность, удобность. «Прямой», «бабий», «тёщин» узлы. Необходимость внимательного отношения к узлам. Узлы, используемые при вооружении и эксплуатации виндсерфинга, кайта, шхуны.

*Практика.* Вязание узлов. «Прямой», король узлов - «беседочный», узлы для связывания строп - «встречный» и «рыбацкий», «коровий узел», «выбленочный» узел, «штык».

**6. Правила парусных соревнований.** Место для прохождения препятствия (Правило 19). Место для поворота оверштаг от препятствия (Правило 20). Право на протест. Право на требование исправления результата; требование к протесту (Правила 60, 61).

*Практика:* Окрики при огибании препятствия. Окрики при повороте у препятствий. Подача протеста. Разбор протеста в протестовом комитете.

**7. Тактическая подготовка.** Тактические задачи прохождения дистанции: с максимальной скоростью кратчайшим путем, в местах максимального усиления ветра, на чистом ветру. Тактические задачи при огибании знаков: поворот вплотную к знаку занятие внутренней позиции у знаков, действия при подходе к знаку с внешней позиции.

Взаимодействие с флотом. Взаимодействие с противником.

*Практика.* Тактическая борьба на дистанции: выбор правильной наветренной и подветренной позиции. Выбор точек смены галса. Выбор траектории прохода дистанции полным курсом. Выход на знак

**8. Общефизическая подготовка.** Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, веревкой. Бег. Виды бега. Силовые упражнения. Упражнения для развития гибкости.

*Практика.* Упражнения со скакалкой, упражнения в парах, бег. Спортивные игры. Акробатика, кувырок вперед с места и сходу, кувырок назад.

**9. Основы метеорологии, навигации.** Метеорологические приборы: барометр, барограф, анемометр. Метеорологические приборы яхтенного исполнения и пользование ими. Суточный ход барометра. Наблюдение погоды. Визуальное предсказание погоды. Признаки резкого ухудшения погоды. Барометрические изменения при резком усилении ветра, барограмма прохождения глаза бури.

Влияние береговой черты, глубины воды, естественных и искусственных препятствий на скорость и направление течений. Замеры скорости течений. Ветровые течения.

Отличия волн небольших акваторий (чоп) и океанской волны. Волновая эрозия. Цунами.

Знаки судоходной обстановки на внутренних судоходных путях. Латеральные и координальные системы, лоции.

*Практика.* Визуальное определения прогноза изменений ветра в гонке, определение заходов и отходов.

Определение судоходных знаков ограждения фарватера и опасных мест в акватории гонок. Определение координат и курса на знак по GPS навигатору. Определение сторон света без приборов днем и ночью в ясную погоду.

**10. Физические основы движения парусного судна.** Особенности глиссирования: уменьшение энергии затрачиваемой на волнообразование, горб сопротивления, Оптимальный угол глиссирования. Эффективное сечение. Характеристики аэро- и гидродинамического профиля. Угол атаки. Зависимость подъемной силы от скорости в воздухе и воде. Выбор профиля паруса, в зависимости от решаемых задач. Конструктивные обводы корпуса и режимы эксплуатации. Способы уменьшения сопротивления доски в зависимости от режима движения. Форма доски и скорость выхода на глиссирование.

*Практика.* Настройка парусов. Ремонт рангоута.

**11. Итоговые занятия по каждой дисциплине.** Подведение итогов учебного года. Контроль знаний и умений. Анкетирование. Проведение диагностики в форме выполнения тестовых заданий. Зачеты по видам деятельности.

*Практика.* Обсуждение спортивных достижений обучающихся.

### **Учебно-тренировочная группа, пятый год обучения (314часов)**

**1. Вводное занятие.** Собеседование с детьми. Ознакомление с программой пятого года обучения. Обсуждение с детьми их личных планов, достигнутых результатов и планируемых достижений. Последние достижения спортсменов парусников России. Парусные проекты, реализуемые в настоящее время (гонки вокруг Света, рекорды под парусами).

**2. Техника безопасности на занятиях.** Правила безопасного проведения занятий по парусному спорту в любых погодных условиях. Термобелье - специальное нижнее белье, плотно прилегающее к телу специального покроя. Принципы работы термобелья. Теплосберегающее термобелье. Влаговыводящее (функциональное) термобелье. Теплосберегающее + влаговыводящее термобелье (гибридное). *Практика.* Оказать помощь судну, попавшему в опасную ситуацию. Экипировка для проведения занятий и участия в любом виде парусных соревнований в любое время года. Дать оценку возможных изменений погоды на время гоночного дня.

**3. Техника управления парусной доской.** Использование волны при движении на доске. Повороты на глиссировании. Упражнения фристайла. Достижение максимальной скорости на дистанции. Траектория прохождения волны на полных курсах. Упражнения по фристайлу в слабый ветер (лайтвинд). Backwind Хождение и управление. Вертолет. Хождение шкотовым углом вперед. Развороты на 360 гр. Хождение плавником вперед. Изучение основных понятий и терминов, применяемых в парусном спорте на английском языке

*Практика.* Достижение максимальной скорости на дистанции. Прохождение волны. Фристайл в слабый ветер (лайтвинд). Backwind хождение и управление. Вертолет. Хождение шкотовым углом вперед. Развороты на 360 гр. Хождение плавником вперед.

**4. Вязание узлов.** Морские узлы. Назначение и свойства. Группы узлов. Надежность, удобность. «Прямой», «бабий», «тёщин» узлы. Необходимость внимательного отношения к узлам. Узлы, используемые при вооружении и эксплуатации виндсерфинга, кайта, шхуны.

*Практика.* Вязание узлов. «Прямой», король узлов - «беседочный», узлы для связывания строп - «встречный» и «рыбацкий», «коровий узел», «выбленочный» узел, «штык».

**5. Тактическая подготовка.** Лавировка в зависимости от особенностей дистанции: ветер и его характеристики, волна, течение, близость берега, другие особенности. Ветровая тактика. Тактика взаимодействия с флотом. Тактика взаимодействия с противником. Тактические приемы для жесткого контроля противника: правильная наветренная позиция, правильная подветренная позиция.

*Практика.* Прогнозирование действий флота (определение места скопления судов на стартовой линии). Использование заходов ветра. Уход от жесткого контроля противника. Жесткий контроль противника.

**6. Правила парусных соревнований.** ППГ 2009-2012 ISAF в полном объеме. Дополнения к ППГ 2009-2012 ISAF по виндсерфингу. Изучение терминов на английском языке.

*Практика.* Применение правил ППГ 2009-2012 ISAF во время гонок и при подаче протеста. Проведение гонок согласно правилам. Самостоятельное проведение тренировочной гонки в качестве организатора. Организация судейства.

**7. Общефизическая подготовка.** Комплексы упражнений для разминки перед занятиями виндсерфингом, силовыми упражнениями, упражнениями для развития гибкости.

*Практика:* Игры в настольный теннис, баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон. Выполнение нормативов по физической подготовке. Самостоятельная работа по индивидуальной программе физического развития.

**8. Основы метеорологии, навигации.** Осциллирующие ветра, методы измерения периодов изменения направления ветра. Барический, бризовый, местный ветер их взаимодействие. Компьютерные метеорологические программы: Wind Guru, Gismeteo. Метеорологические карты.

Определение координат по солнцу (Таинственный остров. Жюль Верн). Электронные средства определения координат приемники GPS, ГЛОНАСС. Спутниковые системы навигации, физический принцип работы.

Координаты на карте. Морская миля.

*Практика.* Определение периода изменения направления ветра. Определение расстояние между точками на карте, зная их географические координаты. Прохождение на кайте маршрут марафона помощью компаса и карты. То же с помощью GPS навигатора. Определение ветровых потоков на акватории гонок их возможных изменений за время гонки. Использование течения и волн для улучшения результатов гонки.

**9. Физические основы движения парусного судна.** Конструктивные решения, применяемые в разработке и изготовлении современного спортивного оборудования для гонок в разных дисциплинах парусного спорта. Способы уменьшения трения, увеличения подъемной силы, применяемые в конструкциях современных парусов, досок. Сопротивление формы. Индуктивное сопротивление. Волновое сопротивление. Число Фруда. Скорость чистого глиссирования.

*Практика.* Настройка парусов. Подготовка поверхностей парусов, корпусов досок.

**10. Итоговые занятия по каждой дисциплине.** Подведение итогов учебного года. Контроль знаний и умений. Анкетирование. Проведение диагностики в форме выполнения тестовых заданий. Зачеты по видам деятельности.

*Практика.* Обсуждение спортивных достижений обучающихся.

#### Обеспечение программы дополнительного образования

№№ пп	Название темы	Методический материал	
		Название	Форма
<b>Группа начального обучения</b>			
1	Вводное занятие	История Виндсерфинга. Последние достижения в виндсерфинге.	Тематическая папка
2	Техника безопасности	Обеспечение безопасности жизни. Инструкции по ТБ	Тематическая папка, плакаты
3	Техника управления парусной доской	Устройство парусной доски. Переноска, вооружение, хранение. Техника управления.	Тематическая папка, Тренажер. Учебный видео материал.
4	Правила парусных соревнований	Стартовая процедура. Правила расхождения. Подача протестов	Макет сигнальной мачты. Набор магнитных знаков для магн. доски .
5	Вязание узлов	Морские узлы.	Видео материалы. Тематический планшет.
6	Общефизическая подготовка	Нормативы по ОФП. Спортивные игры	Тематическая папка. Специальные тренажеры.
7	Основы метеорологии, навигации.	Признаки ухудшения погоды. Обстановка судового хода	Тематическая папка.
8	Физические основы	Движение судна под действием	Тематическая папка

	парусного дела	ветра.	
9	Итоговые занятия	Контроль знаний и умений	Рабочая документация
<b>Учебно-тренировочная группа</b>			
1	Вводное занятие	Последние изменения в оборудовании для виндсерфинга.	Тематическая папка
2	Техника безопасности	Обеспечение безопасности жизни. Инструкции по ТБ	Тематическая папка, плакаты
3	Техника управления парусной доской	Техника управления и настройки оборудования	Тематическая папка. Видео материал.
4	Правила парусных соревнований	Специальные дополнения правил по виндсерфингу	ППС 2009, Книга случаев ИСАФ
5	Тактическая подготовка	Тактическая борьба на дистанции	Рисунки, схемы. Набор магнитных знаков для магн. доски
6	Основы метеорологии, навигации.	Ветровые и волновые явления. Ориентирование с помощью компаса и навигатора	Тематическая папка
7	Физические основы движения парусного судна	Движение физического тела в однородной среде и на разделе двух сред.	Тематическая папка.
8	Общефизическая подготовка	Физическая культура и спортивные игры.	Тематическая папка
9	Итоговые занятия	Контроль знаний и умений.	Рабочая документация

#### Список литературы

1. Баландин Ю.А., Костюк Ю.И. Тактика парусных гонок.- Краснодар.: ГК РСФСР по ФКиС, 1991.
2. Бонд Б. Справочник яхтсмена.- Л.: ФиС, 1989.
3. Гладстоун Бил. Тактика парусных гонок.- М.: АЯКС-ПРЕСС, 2007.
4. Дополнительное образование детей (сборник нормативно-правовых документов и методических материалов). -М.: Центр «Школьная книга», 2008.
5. Кузнецов В. С, Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта.-М.: Академия, 2003.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2008.
7. Международные правила парусных гонок 2009-2012 (ППГ-05). –М.: ВФПС, 2009.
8. Модернизация физического воспитания в учреждениях образования Москвы. М.: Центр «Школьная книга», 2001.
9. Ловягин С.Н. Морские узлы на каждый день.- СПб.: Судостроение, 1993.
10. Парусный спорт программа. -М.: Парусный спорт, 2005.
11. Скрягин Л. Морские узлы. - СПб.: Транспорт, 1992.

12. Ховард-Уильямс, Джереми. Уход за парусами и их ремонт. -М.: Физкультура и спорт, 1980.

13. Rossmeier M. Schennach S. Trichtionary – Die ultimativ Windsurf Bibel.- Austria, 2010.

### **Интернет ресурсы**

1. <http://www.geohistory.ru/era/Kogda-Kitay-otkril-mir/1.html> история паруса
2. <http://www.animatedknots.com/> вязание узлов
3. <http://bagira2092.ru/signal> сигналы гонки
4. [http://www.windschool.ru/Winter\\_kite/pravila.html](http://www.windschool.ru/Winter_kite/pravila.html) правила кайтинга
5. <http://www.bagira2092.spb.ru/sport/PRAVILA/bci/contents.html>
6. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2003n6/p6-9.htm> анализ подготовки спортсменов парусников
7. <http://kavu.ru/> Правила кайтовых соревнований Wissa
8. <http://www.argolis-yacht.ru/School/SailsRepair/3.htm> Ремонт и обслуживание парусов
9. <http://ru.wikipedia.org/> международный свод сигналов
10. <http://ru.wikipedia.org/> гоночные флаги
11. <http://www.kakras.ru/interesn/wind.htm> измерение силы ветра, определения практические советы

**Виндсерфинг** (английское windsurfing), разновидность парусного спорта: гонки на специальной доске с укрепленной на ней свободно вращающейся мачтой для паруса. Зародился в США (1968 г.). Олимпийский вид спорта с 1980 года. Заниматься виндсерфингом можно начиная с 5 лет, верхней возрастной границы этот вид спорта не имеет. По большей части в виндсерфинге не нужна физическая сила: спортсмену достаточно обладать хорошей координацией и ловкостью.

Соревнования по виндсерфингу проводятся в следующих дисциплинах: курс-рейс (олимпийская дисциплина, гонка по замкнутой дистанции, традиционной конфигурации или специальной для разных классов парусных досок), фристайл, вейврайдинг, слалом, заезды на скорость.

При работе по Программе используются доски детского национального класса (ДНК). Элементы всех дисциплин виндсерфинга используются для подготовки к гонкам в курс рейсе.



Для каждой дисциплины в виндсерфинге существует своя ветвь оборудования. Различия в конструкции оборудования для дисциплин виндсерфинга, являются отличным учебным материалом для занятий теоретической и практической подготовкой по данной программе, позволяют рассматривать различные аспекты физических явлений, возникающих при занятиях парусным спортом. Парусный спорт формирует у ребенка стремление к соблюдению предписанных правил, и, в тоже время, отстаиванию своих интересов в цивилизованном споре.

## Приложение № 1

**Таблица нормативов мальчики, юноши.**

Возраст, лет и мес	Нормативы			
	Бег 1000 м, мин. и с.	Подтягивание, раз	Подъем туловища, Раз за 60 с	Прыжок в длину, см
7,0 – 7,5	5,56 – 6,16	3	20 -24	109 - 120
7,6 – 7,11	5,46 – 6,06	4	24 - 28	121 - 134
8,0 – 8,5	5,36 – 6,08	4	26 – 30	132 – 144
8,6 – 8,11	5,26 – 5,58	5	28 – 31	142 – 154
9,0 – 9,5	5,25 – 5,53	5	29 – 32	145 – 157
9,6 – 9,11	5,11 – 5,43	5 – 6	30 – 33	149 – 161
10,0 – 10,5	5,06 – 5,38	6	30 – 34	153 – 165
10,6 – 10,11	4,56 – 5,28	6 – 7	31 – 35	162 – 174
11,0 – 11,5	4,51 – 5,23	7	33 – 36	164 – 176
11,6 – 11,11	4,41 – 5,13	7	34 – 38	171 – 183
12,0 – 12,5	4,36 – 5,08	7 – 8	35 – 39	174 – 186
12,6 – 12,11	4,26 – 4,58	8	36 – 40	180 – 192
13,0 – 13,5	4,21 – 4,53	8 – 9	37 – 41	185 – 197
13,6 – 13,11	4,11 – 4,43	9	38 – 42	192 – 204
14,0 – 14,5	4,06 – 4,38	9 – 10	40 – 43	195 – 207
14,6 – 14,11	4,01 – 4,33	10	41 – 44	201 – 213
15,0 – 15,5	3,56 – 4,28	10 – 11	42 – 45	204 – 216
15,6 – 15,11	3,51 – 4,23	10 – 11	43 – 46	212 – 224
16,0 – 16,5	3,46 – 4,18	10 – 11	44 – 48	215 – 227

## Приложение № 2

**Таблица нормативов девочки, девушки.**

Возраст, лет и мес	Нормативы			
	Бег 1000 м, мин. и с.	Вис, с. Подтягивание раз.	Подъем туловища, Раз за 60 с	Прыжок в длину, см
7,0 – 7,5	6,20 - 6,50	10 с.	22 – 26	111 - 120
7,6 – 7,11	6,06 - 6,38	12 с.	24 - 28	115 - 125
8,0 – 8,5	5,56 – 6,28	14 с.	26 – 30	119 – 131
8,6 – 8,11	5,46 – 6,18	16 с.	28 – 31	125 – 137
9,0 – 9,5	5,48 – 6,20	18 с.	29 – 32	127 – 139
9,6 – 9,11	5,36 – 6,08	20 с.	30 – 33	136 – 149
10,0 – 10,5	5,39 – 6,11	22 с.	30 – 34	142 – 156
10,6 – 10,11	5,27 – 5,59	24 с.	31 – 35	148 – 162
11,0 – 11,5	5,25 – 5,57	2 – 4 раз	32 – 36	150 – 163
11,6 – 11,11	5,18 – 5,50	2 – 4 раз	33 – 37	153 – 165
12,0 – 12,5	5,15 – 5,47	2 – 4 раз	34 – 38	155 – 167
12,6 – 12,11	5,09 – 5,41	3 – 5 раз	35 – 39	161 – 171
13,0 – 13,5	5,04 – 5,36	3 – 5 раз	36 – 40	165 – 175
13,6 – 13,11	4,57 – 5,29	3 – 5 раз	37 – 40	171 – 183
14,0 – 14,5	4,54 – 5,26	4 – 6 раз	38 – 42	174 – 187
14,6 – 14,11	4,46 – 5,18	4 – 6 раз	38 – 42	178 – 191
15,0 – 15,5	4,44 – 5,15	4 – 6 раз	40 – 43	180 – 193
15,6 – 15,11	4,38 – 5,09	4 – 7 раз	40 – 44	182 – 195
16,0 – 16,5	4,34 – 5,05	4 – 7 раз	41 – 44	186 - 197

Нормативы семилетними детьми не выполняются. На первом году обучения, дети только учатся выполнять нормативные упражнения, чтобы не мешать становлению правильной техники учитывается только качество выполнения нормативных упражнений.

## Приложение № 3

**Контрольно-переводные нормативы для этапов:  
начальной подготовки и учебно-тренировочного**

№	Контрольные упражнения	Этапы			
		Начальной подготовки		Учебно- тренировочный	
		10- 11 Лет	12-13 лет	12- 13 лет	13- 15 лет
<b>I. Общая физическая подготовка</b>					
1.	Плавание б/у времени в спасжилете	50 м	-	-	-
2.	Плавание б/у времени в спасжилете	-	50 м	100 м	100 м
3.	Плавание 400 м (мин. сек)	-	-	б/у вр.	б/у вр.
4.	Бег 1000 м	б/у вр.	-	-	-
5.	Бег 1500 м (мин. сек), кроме дев.	-	6.30	6.00	-
6.	Бег 3000 м (мин. сек), кроме дев.	-	-	14.00	13.30
7.	Лыжи 3 км (мин. сек) юн./дев.	25.30/ 30.30	23.30/ 29.30	23.00/ 29.30	22.30/ 28.30
8.	Подтягивание на перекладине	10	10	12	12
	Рулевые одиночек и шкотовые	10	12	14	14

9.	Отжимания в упоре лежа. Рулевые	20	20	25	30
	Рулевые одиночек и шкотовые	20	25	30	35
10	Прыжок с места (см)	150	160	170	180
<b>II. Специальная физическая подготовка</b>					
1.	Сгибание туловища с закрепл. ногами на тренажере откренивания	15	25	30	45
<b>III. Теоретическая подготовка</b>					
1.	Сдача экзаменов и получение прав «Юный рулевой»	+			
2.	Сдача экзаменов и получение прав 3-го класса. Рулевые.		+		
	Шкотовые			+	
<b>IV. Спортивная подготовка</b>					
1.	Выполнение юношеского разряда	+			
2.	Выполнение 1-го юношеского разряда		+	+	
3.	Выполнение 1-го разряда. Рулевые				+
	Шкотовые				

#### Приложение № 4

Подготовительная часть занятия – разминка для занятий виндсерфингом.

	Название упражнения	Число повторений
1.	Повороты головы вправо-влево	По 8 раз в каждую сторону
2.	Наклоны головы вперед – назад – вправо – влево	По 8 раз в каждую сторону
3.	Вращения головой	8 раз в каждую сторону.
4.	Руки перед грудью, согнуть в локтях – повороты туловища	16 раз в каждую сторону
5.	Вращение рук в плечевых суставах вперед, руки прямые	10 раз вперед, 10 назад
6.	Вытянуть прямую руку и потянуть кисть на себя, поддержать 10 секунд, повторить с другой рукой	2 минуты

7.	Руки вверх в замок за голову: - наклоны туловища в сторону; - вращение тазом; - вращение туловищем с полной амплитудой.	по 16 раз в каждую сторону
8.	Наклоны вперед, коснуться руками пола, ноги прямые, колени не сгибать. 4 наклона – прогиб назад	16 повторений
9.	Выпад на правую ногу – стретчинг (растягивание), выпад на левую ногу – стретчинг	4 повторения на каждую ногу
10.	Сед на правую ногу – стретчинг, сед на левую ногу – стретчинг	4 повторения на каждую ногу

## Приложение № 5

### Упражнения на гибкость.

Растяжка мышц шеи и плеч (трапецевидная мышца). Встаньте прямо, левой рукой обхватите голову за правое ухо и потяните голову к левому плечу.

Растяжка разгибающих мышц плеча. Встаньте прямо, заведите левую руку за голову и положите ее между лопатками. Обхватите левое плечо правой рукой и потяните к центру тела.

Растяжка дельтовидной мышцы плеч и разгибателей плеча. Встаньте прямо, положите вытянутую левую руку в изгиб правого локтя и потяните к телу правой рукой. Одновременно разверните ладонь левой руки вверх.

Растяжка боковых мышц туловища. Встаньте прямо, скрестите правую ногу за левую ногу. Выпрямите обе руки вверх и потяните правую часть туловища. Помогайте себе, вытягивая правую руку вверх и в сторону левой рукой.

Растяжка разгибателя предплечья (левого) и сгибателя предплечья (правого). Встаньте прямо, выпрямите правую руку вперед. Чтобы потянуть разгибатель, положите левую руку на тыльную сторону ладони и потяните ее к телу. Чтобы потянуть сгибатель, положите левую руку на правую ладонь и потяните ее к телу.

Растяжка передних мышц бедра (квадрицепс). Встаньте прямо, согните правую ногу назад. Обхватите голень правой рукой выше голеностопа и потяните пятку к ягодицам. Держите туловище прямым и подавайте таз вперед.

Растяжка задних мышц бедра (подколенное сухожилие). Встаньте прямо, потяните правую ногу на пятке перед собой. Опирайтесь пяткой о землю. Слегка сгибайте левую ногу и тяните носок вверх. Руки опираются о правую ногу.

Растяжка внутренних мышц бедра и боковых мышц туловища. Широко расставьте ноги, правая рука скользит по внешней части правого бедра, левая заводится за голову вправо.

### Силовой тренинг

Тренинг прямых мышц живота (верхней части) (1 подход – 25 раз). И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки за головой. Медленно поднимайте верхнюю часть тела под углом как минимум 45 градусов, а после этого опускайте.

Тренинг прямых мышц живота (нижняя часть) (1 подход – 20 раз). И.П. Лежа на спине, бедра под прямым углом, голени параллельны земле. Положите руки за голову или, для начала, прижмите к груди. Из этого положения медленно поднимайте таз. Ноги остаются под прямым углом.

Тренинг плечевого пояса, боковых мышц живота и абдуктора (1 подход – 25 раз). И.П. Лежа на боку, на правом предплечье. Потяните весь корпус вверх и поднимитесь от земли. Земля касается только правой ступни и локоть. Левую руку держите на груди. Из этого положения поднимайте и опускайте левую ногу параллельно телу. Держите тело прямым. После одного захода поменяйте сторону.

Тренинг мышц спины (1 подход – 25 раз). И.П. Лежа на животе на опоре. Поднимите таз над опорой. Держитесь руками за опору, чтобы не упасть. Как при плавании брасом подтяните ног к телу и медленно выпрямите их назад, держа их как можно выше.

Тренинг мышц груди и рук (1 подход – 15 раз). И.П. Лежа на животе, упираясь носками и ладонями в поверхность. Руки на уровне плеч. Сгибаете руки в локтевых суставах.

Тренинг мышц спины, плеч и рук (1 подход – 10 раз). Возьмитесь за высокую перекладину на ширине плеч тыльной стороной ладоней к вам. Скрестите ноги в лодыжках и подтягивайтесь вверх, пока подбородок не поднимется выше перекладины. Потом медленно опускайтесь вниз, пока почти полностью не выпрямите руки.

#### **Приложение № 6**

#### **Основные термины парусного спорта на английском языке.**

бакштаг - broad reach
бейдевинд - by the wind
буй, бакен – buoy
бухта - bay
ветер - a wind
волна - a wave
восток - east
Выполнение поворота оверштаг - tacking
Выполнение поворота фордевинд - gybing
галс - a tack
галфвинд - beam reach, wind abeam
гонка - a race, a racing
гоночная инструкция - sailing instruction
гоночное расписание - race schedule
гоночный бейдевинд - close-hauled (курс судна оптимальный для хождения против ветра)
градус - degree
две длины лодки - double length of the boat
дно - bottom
доска протестующая - board of protestor
доска, идущая под парусом - sailing
доска, имеющая право дороги - right-of-way board
доска, нарушившая правила - board breaking the rules
доски не связаны - non-overlepped boards
достаточное место у знака - ample room at the mark
заинтересованная сторона - interested party
залив - gulf
запад - west
знак, марка - a mark

зона двух длин - two-length zone
извещение для участников - notice for participants
изменить курс - alter the course
касание знака - touching a mark
корма - stern
Курсы относительно ветра - points of sailing
лабиринт, лавировать - a beat, to beat
левентик - head to wind (курс судна прямо против ветра)
левый борт - Port (portway)
левый галс - port tack (ветер дует в левый борт судна)
лодка - a board
маневры - maneuvering
мачта на траверсе - mast abeam
маяк - light house
мель (как правило каменистая) - shoal
мыс - headland
на галсе - on a tack
наветренная сторона - windward side
наветренный - windward
надлежащий курс - proper course
налагать, вынуждать - impose
нарушать правило - to infringe a rule
нос - bow
обойти, обогнать - overtake
оклик - hailing
откладывание гонки - postponement
отложенная гонка - a postpone
отмель(как правило песчаная) - shallow
поворот оверштаг - tack
поворот фордевинд - Gybe (jibe)
погода - weather, air
подветренная сторона - leeward side
подветренный - leeward
полный бейдевинд - close reach
порыв, шквал - gust
правило, правила - a rule, rules
правый борт - starboard
правый галс - starboard tack (ветер дует в левый борт судна)
прекращение гонки - abandonment
прекращенная гонка - an abandon
препятствие - an obstruction
приведение - luffing
привестись - head on
приветствие - salute
прикрыть ветер - blanket
протест - protest
протестовый взнос - a fee for a protest
протестовый комитет - protest committee
рассмотрение протеста - protest hearing

регата - a regatta
свидетель - a witness
связанность - overlep
север - north
ситуация, расположение - situation
скала, риф - reef
соревнование - a competition
старт - start
столкновение - collision
сторона, участвующая в протесте - a party
стороны, участвующие в протесте - parties to a protest
судно - a vessel
суша land
тот, на кого подан протест - protestee
требование восстановить результат - request for redress
уваливание - bearing away
увалиться - bear away
финиш - finish
фордевинд - dead run (running before the wind, fly down wind)
циклон - depression, low pressure system
чисто впереди - clear ahead
чисто позади - clear astern
юг - south

## **Приложение № 7**

### **Инструкция по технике безопасности для занимающегося виндсерфингом.**

Перед выходом на воду надеть и застегнуть спасательный жилет.

Беспрекословно и сразу выполнять все команды преподавателя.

Выходить на воду только по команде преподавателя.

В случае затруднений со спуском и подъемом оборудования из воды, обратиться за помощью к преподавателю, товарищу по команде, или родителю, помогающему преподавателю на берегу.

Поднимать, перекладывать и носить парус только за стартшкот, гик и мачту.

Класть парус на берегу верхушкой на ветер. (Если положить парус задней или нижней шкаториной на ветер, его перевернет, может унести, порвать).

Доску носить вдвоем.

Доски класть плавником вниз, либо под углом, с опорой на полностью выдвинутый шверт.

После окончания утренней тренировки, положить парус в тень, убедившись, что ветер его не перевернет. При сильном ветре вложить паруса один в другой.

Нельзя сидеть, стоять на доске или опираться на доску, находящуюся на берегу.

При вылезании на доску из воды не опираться о парус и рангоут (опираться следует на доску).

При падении подветер стараться упасть мимо паруса – в парус падать нельзя.

При падении на ветер не выпускать гик из рук.

Нельзя оставлять доску в воде, если вы на ней не ходите. После окончания тренировки немедленно вытащить парус и доску на берег (сначала доску, затем парус).

Находясь на воде, ни при каких условиях не покидать доску. Если парус отсоединился от доски, догонять парус, лежа на доске и гребя руками.

Всеми силами стараться предотвратить столкновение доски с препятствием. При необходимости, слезть в воду и оттолкнуть доску от препятствия.

При невозможности вернуться на берег самостоятельно, подать сигнал просьбы о помощи – сидя на доске поднимать руки вверх и разводить их в стороны.

О любой неисправности в оборудовании немедленно сообщить тренеру.

После окончания вечерней тренировки убрать парус и доску в хранилище.

Спасательный жилет повесить на плечики.

Гидрокостюм прополоскать, повесить на плечики. Гидрообувь прополоскать и поставить сушиться.