

Оглавление

Оглавление	2
Пояснительная записка	3
Содержание программы	5
Календарный учебный график	8
Учебный план	9
<i>Рабочая программа. Первый год обучения</i>	11
<i>Рабочая программа. Второй год обучения</i>	16
<i>Рабочая программа. Третий год обучения</i>	22
Оценочные материалы	27
Методические материалы	28
Организационно-педагогические условия	28
Список литературы	29

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Парусный спорт» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 687-р);

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Актуальность программы. История судостроения и судоходства насчитывает более 6000 лет. При плавании по рекам парус играл вспомогательную роль, но когда суда вышли в открытый океан, основным двигателем стал парус. Для многих народов судоходство было не только необходимостью, но и развлечением. Но лишь в конце XV века сформировалась особая ветвь парусного мореплавания со специальными судами – яхтами, предназначенными для состязаний или для плавания ради удовольствия. За 400 лет своего существования парусный спорт развился в 4 основных формы использования яхт:

- прогулочный яхтинг;
- дальние плавания;
- регаты;
- океанские марафоны.

Любительскому плаванию под парусами сопутствовало чувство прекрасного. Яхтой не считалось то судно, которое своей формой и оснасткой не вызывало восхищения. Не заслуживал звания яхтсмена тот, кто не признавал правил, установленных негласными законами товарищества, этическими нормами, морским этикетом.

Занятия парусным спортом создают благоприятную почву для всестороннего развития детей. Особенно благодатна эта почва, если дети учатся самостоятельно управлять судами, пусть небольшими, и особенно, если эти суда парусные. Занятия парусным спортом привлекают детей романтикой плаваний под парусом, широкими возможностями для проявления самостоятельности при управлении парусным судном. В отличие от судов с механическим двигателем, специально созданные спортивные парусные суда являют собой пример максимальной доступности, надежности, безопасности.

Привлечению детей к занятиям парусным спортом благоприятствуют также: огромная сеть внутренних водных путей и несудоходных водоемов нашей страны и наличие парусных судов, специально созданных для детей.

Педагогическая целесообразность программы. Процесс многолетней подготовки яхтсменов-разрядников высшей квалификации направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению.

Новизна программы. Дополнительная образовательная программа «Парусный спорт» является уникальной для городского округа город Чкаловск Нижегородской области. Отличие программы от других спортивных программ – занятость обучающихся в летний период, когда другие программы обычно завершаются.

Содержание

Цель программы – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям парусным спортом.

Задачи программы:

Развивающие

1. Укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
2. Освоение и совершенствование основных приемов управления парусным судном в различных условиях;
3. Формирование специализированных физических качеств на базе общей выносливости, гибкости, ловкости.

Воспитательные

1. Воспитание морально-этических, волевых качеств, патриотизма, дружбы, чувства преданности своему коллективу, команде, Родине.

Обучающие

1. Освоение элементов теории парусного спорта;
2. Прохождение курса теории и сдача экзаменов на права яхтенного рулевого 6 кв.м. или 12 кв.м.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парусный спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы. Программа адресована детям 9–17 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний и умеющие плавать. Наполняемость в группах с 1 по 3 год обучения составляет 8 человек.

Сроки реализации программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парусный спорт» рассчитана на 3 года.

Формы и режим занятий. Форма организации занятий – индивидуально-групповая, спортивные тренировки. Занятия по программе проходят как в помещении, так и на местности, в зависимости от темы занятия и способа деятельности. Особой формой занятий являются спортивные тренировки на воде, соревнования. Тематика разделов меняется с каждым годом обучения, учебный материал усложняется.

Занятия групп с 1 по 3 год обучения проводятся в соответствии с календарно-учебным графиком, который составляется на основе календарей проведения соревнований Министерства спорта Российской Федерации, Всероссийской федерации парусного спорта и Нижегородской федерации парусного спорта. Общий объем учебной нагрузки 216 часов в год.

Теоретические занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Практические занятия на местности могут достигать 4 часов и более, в зависимости от формы проведения и типа занятия (мероприятия).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. В результате реализации программы обучающиеся:

1. Освоят элементы теории парусного спорта;
2. Осуществят сдачу экзаменов на права яхтенного рулевого 6 кв.м. или 12 кв.м.;
3. Укрепят здоровье, разовьют основные физические качества: общую выносливость, ловкость, гибкость;
4. Освоят и усовершенствуют основные приемы управления парусным судном в различных условиях;
5. Сформируют специализированные физические качества на базе общей выносливости, гибкости, ловкости;
6. Продолжат развитие морально-этических, волевых качеств, патриотизма, дружбы, чувства преданности своему коллективу, команде, Родине.

Формы и методы контроля. Для оценки результативности учебных занятий применяются начальный, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Начальный контроль осуществляется в начале учебного года первого года обучения. Цель – определить исходный уровень ЗУН обучающихся, определить формы и методы работы с обучающимися, проводится в форме беседы.

Текущий контроль происходит после изучения разделов программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических упражнений, показанным результатом на спортивных соревнованиях. Анализируются положительные и отрицательные стороны, корректируются недостатки.

Промежуточный контроль осуществляется один раз в год – в конце учебного года.

Итоговый контроль осуществляется после полной реализации программы, в конце 3 года обучения.

Особенности программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Парусный спорт» во многом зависит от конкретных климатических и погодных условий: температуры воздуха, ветра, осадков и т.д. В соответствии с этим разделы и темы программы могут меняться местами, дополняться или исключаться.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов										Формы промежуто чной аттестации
		1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.				
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	2	2	–	2	2	–	2	2	–	Теоретические и практические зачеты по соответствующим темам	
2.	Теория морской практики	30	22	8	–	–	–	–	–	–		
3.	История парусного спорта	–	–	–	4	4	–	–	–	–		
4.	Устройство яхты	–	–	–	10	8	2	–	–	–		
5.	Теория яхты	–	–	–	–	–	–	8	6	2		
6.	Техника управления яхтой	–	–	–	12	10	2	–	–	–		
7.	Управление швертботом-одиночкой	–	–	–	–	–	–	6	6	–		
8.	Управление швертботом-двойкой	–	–	–	–	–	–	6	6	–		
9.	Управление яхтой в свежую погоду	–	–	–	–	–	–	8	4	4		
10.	Настройка яхты на ход	–	–	–	–	–	–	4	4	–		
11.	Такелажное дело и судовые работы	24	10	14	8	2	6	–	–	–		
12.	Сигнализация	–	–	–	2	2	–	–	–	–		
13.	Лодия, навигация, метеорология	24	10	14	4	3	1	8	6	2		
14.	Правила парусных гонок	–	–	–	4	2	2	–	–	–		
15.	Тактика гонок	–	–	–	–	–	–	12	6	6		
16.	Безопасность плавания, судовой распорядок и гигиены	10	6	4	2	2	–	2	1	1		
17.	Ремонт яхт и пробные выходы на воду	–	–	–	24	–	24	16	–	16		

18.	Специальная физическая подготовка	48	4	44	66	4	62	66	4	62	
19.	Участие в соревнованиях по парусному спорту	78 (6)	–	78 (6)	78 (6)	–	78 (6)	78 (6)	–	78 (6)	Соревнования по парусному спорту
	Всего часов	216(6)	54	162 (6)	216(6)	39	177 (6)	216(6)	45	171 (6)	648(18)

Рабочая программа
Первый год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	2	-	2
2.	Теория морской практики	15	22	8	30
2.1.	Типы яхт по назначению и конструкции	1	2	-	2
2.2.	Типы парусного вооружения	1	2	-	2
2.3.	Классы яхт	1	2	-	2
2.4.	Мореходные качества яхты	1	2	-	2
2.5.	От чего зависит скорость яхты	1	2	-	2
2.6.	Как работают руль и шверт	1	2	-	2
2.7.	Парус – это крыло	1	2	-	2
2.8.	Галсы и курсы	1	2	-	2
2.9.	Что такое поворот	1	2	-	2
2.10.	Вымпельный ветер	1	2	-	2
2.11.	Большие парусники. Знаменитые яхтсмены	1	2	-	2
2.12.	Выполнение эскизов частей яхт	1	-	2	2
2.13.	Игры «Устройство яхт»	1	-	2	2
2.14.	Игра «Парусные гонки»	1	-	2	2
2.15.	Заключительная игра по теме	1	-	2	2
3.	Такелажное дело и судовые работы	12	10	14	24
3.1.	Виды тросов	1	2	-	2
3.2.	Виды такелажных работ	1	1	1	2
3.3.	Весенний ремонт яхты	1	1	1	2
3.4.	Уход за яхтой в течение навигации	1	2	-	2
3.5.	Постановка яхты на зимнее хранение	1	2	-	2
3.6.	Узлы: прямой, рифовый, восьмерка, рыбацкий. Узлы, применяемые для связывания двух концов	1	-	2	2
3.7.	Узлы: простой штык, штык со шлагом, беседочный и фламандский. Узлы, применяемые при швартовке	1	-	2	2
3.8.	Другие способы вязки узлов	1	-	2	2
3.9.	Простая марка. Прошивная марка. Репка	1	-	2	2
3.10.	Укладка концов в бухту	1	1	1	2
3.11.	Английская шнуровка. Бросание конца в цель. Бросание конца	1	-	2	2

	утопающему. Обязка утопающего петлей с беседочным узлом				
3.12.	Повторение	1	1	1	2
4.	Лоция, навигация, метеорология	12	10	14	24
4.1.	Лоция Горьковского водохранилища	1	2	-	2
4.2.	Система ограждения опасностей	1	2	-	2
4.3.	Ориентирование по светилам	1	2	-	2
4.4.	Параметры погоды	1	2	-	2
4.5.	Приметы погоды	1	2	-	2
4.6.	Составление таблицы «Заливы Горьковского моря»	2	-	4	4
4.7.	Решение задач по ориентированию по Солнцу, Луне и Полярной звезде	1	-	2	2
4.8.	Решение задач по навигации	2	-	4	4
4.9.	ЗаклЮчительная игра по теме на местности	2	-	4	4
5.	Безопасность плавания, судовой распорядок и гигиена	5	6	4	10
5.1.	Обязанности на яхте	1	2	-	2
5.2.	Правила поведения на воде и порядок выходов на воду	1	2	-	2
5.3.	Огни судов. Правила плавания по внутренним водным путям	1	1	1	2
5.4.	Флажные сигналы. Сигналы бедствия. Встреча шквала. Переворачивание. Спасение утопающего	1	1	1	2
5.5.	Игра «Огни судов». Решение задач по правилам плавания	1	-	2	2
6.	Специальная физическая подготовка	24	4	44	48
6.1.	Подготовительные занятия	6	1	11	12
6.2.	Занятия на развитие координации	6	1	11	12
6.3.	Занятия на развитие силы	6	1	11	12
6.4.	Занятия на развитие выносливости	6	1	11	12
7.	Участие в соревнованиях по парусному спорту	39	-	78	78
ИТОГО		108	54	162	216

Содержание программы

1. Вводное занятие.

1.1. Задачи на текущий год. Инструктаж по охране труда.

2. Теория морской практики

2.1. Типы яхт по назначению и конструкции. Килевые, швертботы, компромиссы. Однокорпусные, катамараны, тримараны, проа.

2.2. Типы парусного вооружения. Бермудский, гафельный, шпринтовый, рейковый. Кэт, шлюп, кэч, йол, шхуна.

2.3. Спортивные классы яхт. Олимпийские классы яхт. Международные классы яхт. Национальные классы яхт.

2.4. Мореходные качества яхты. Остойчивость, ходкость, плавучесть, маневренность.

2.5. От чего зависит скорость яхты. Форма корпуса и паруса. Настройка яхты на ход.

2.6. Как работают руль и шверт. Профиль руля и шверта. Назначение руля и шверта.

2.7. Парус – это крыло. Части паруса. Силы, действующие на парус. Сила тяги, сила дрейфа.

2.8. Галсы и курсы. Правый и левый галс. Левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд.

2.9. Что такое поворот. Команды при маневрировании. Поворот - это смена галса. Определения.

2.10. Вымпельный ветер. Как работает парус на разных курсах. Истинный ветер. Курсовой ветер.

2.11. Большие парусники. Знаменитые яхтсмены. Барк "Седов", барк "Крузенштерн". Френсис Чичестер, Валентин Манкин, Виктор Языков, Федор Конюхов.

2.12. Выполнение эскизов частей яхт. Эскизы корпуса, парусов, шверта, руля.

2.13. Игры «Устройство яхт».

2.14. Игра «Парусные гонки».

2.15. Заключительная игра по теме.

3. Такелажное дело и судовые работы

- 3.1. Виды тросов по материалу, выделке и толщине. Крученые и плетеные тросы. Пеньковые, льняные, синтетические тросы.
- 3.2. Виды такелажных работ. Марки, репки, кнопки, огона на растительных и стальных тросах.
- 3.3. Весенний ремонт яхты. Составление дефектной ведомости. Ремонт корпуса, парусов, оборудования.
- 3.4. Уход за яхтой в течение навигации. Уход за корпусом и парусами. Правильное хранение оборудования и снабжения.
- 3.5. Постановка яхты на зимнее хранение. Подготовка корпуса яхты к зимнему хранению.
- 3.6. Узлы: прямой, рифовый, восьмерка, рыбацкий. Узлы, применяемые для связывания двух концов.
- 3.7. Узлы: простой штык, штык со шлагом, беседочный и фламандский. Узлы, применяемые при швартовке.
- 3.8. Другие способы вязки узлов.
- 3.9. Простая марка. Прошивная марка. Репка.
- 3.10. Укладка концов в бухту. Разные способы укладки концов в бухту. Способы вырубки конца из бухты.
- 3.11. Английская шнуровка. Бросание конца в цель. Бросание конца утопающему. Обвязка утопающего петлей с беседочным узлом.
- 3.12. Повторение.

4. Лоция, навигация, метеорология

- 4.1. Лоция Горьковского водохранилища от плотины до г.Юрьево. Заливы Горьковского водохранилища, населенные пункты. Ориентиры.
- 4.2. Система ограждения опасностей. Осевая система ограждения. Судовой ход.
- 4.3. Ориентирование по светилам. Ориентирование по Солнцу и Луне. Ориентирование по звездам.
- 4.4. Параметры погоды. Скорость и направление ветра. Облачность. Температура. Давление. Виды облаков.

- 4.5. Приметы погоды. Признаки шквала.
- 4.6. Составление таблицы «Заливы Горьковского моря».
- 4.7. Решение задач по ориентированию по Солнцу, Луне и Полярной звезде.
- 4.8. Решение задач по навигации.
- 4.9. Заключительная игра по теме на местности.

5. Безопасность плавания, судовой распорядок и гигиена

- 5.1. Обязанности на яхте. Ответственность командира. Подчинение командиру. Вахты.
- 5.2. Правила поведения на воде и порядок выходов на воду. Правила расхождения парусных судов.
- 5.3. Огни судов. Правила плавания по внутренним водным путям. Правила движения по фарватеру, правила пересечения фарватера.
- 5.4. Флажные сигналы. Сигналы бедствия. Встреча шквала. Переворачивание. Спасение утопающего.
- 5.5. Игра «Огни судов». Решение задач по правилам плавания.

6. Специальная физическая подготовка

- 1) Разминка – 20 мин.
- 2) Основная часть – 25 мин.
- 3) Спортивные игры – 35 мин.
- 4) Заключительная часть – 10 мин.

В зависимости от набора упражнений в основной части занятия делятся на следующие виды:

- 6.1. Подготовительные занятия
- 6.2. Занятия на развитие координации
- 6.3. Занятия на развитие силы
- 6.4. Занятия на развитие выносливости

7. Участие в соревнованиях по парусному спорту

Рабочая программа

Второй год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	2	-	2
2.	История парусного спорта	2	4	-	4
2.1.	Зарождение парусного спорта	1	2	-	2
2.2.	Парусный спорт в Поволжье. Участие яхтсменов в Великой Отечественной войне. Важнейшие соревнования по парусному спорту	1	2	-	2
3.	Устройство яхты	5	8	2	10
3.1.	Классификация яхт. Основные части яхты	1	2	-	2
3.2.	Крепление мачты в корпусе. Обшивка корпуса и палубный настил	1	2	-	2
3.3.	Рулевое устройство. Швартовное и буксирное устройства. Паруса и их части	1	2	-	2
3.4.	Рангоут. Стоячий такелаж. Бегучий такелаж. Дельные вещи. Конструкция корпуса пластмассовой яхты	1	2	-	2
3.5.	Выполнение эскизов частей яхт. Игры «Устройство яхт», «Типы яхт». Заключительная игра по теме	1	-	2	2
4.	Техника управления яхтой	6	10	2	12
4.1.	Направление ветра и его сила. Курсы яхты относительно ветра	1	2	-	2
4.2.	Работа парусами и швертом на различных курсах	1	2	-	2
4.3.	Снабжение швертбота. Управление яхтой на острых курсах	1	2	-	2
4.4.	Управление яхтой на полных курсах. Работа со спинакером. Действия экипажа при аварийных ситуациях	1	2	-	2
4.5.	Буксировка за катером и за яхтой под парусами. Признаки шквала	1	2	-	2
4.6.	Решение задач. Игра «Парусные гонки»	1	-	2	2
5.	Такелажное дело и судовые	4	2	6	8

	работы				
5.1.	Тросы. Такелажные инструменты	1	1	1	2
5.2.	Простая марка, репка, кноп. Узлы, применяемые для связывания двух концов. Узлы, применяемые при швартовке. Узлы, применяемые при буксировке	1	-	2	2
5.3.	Узлы специального назначения. Хранение тросов, укладка концов в бухты. Парусные швы	1	-	2	2
5.4.	Весенний ремонт корпуса яхты	1	1	1	2
6.	Сигнализация	1	2	-	2
6.1.	Флажные сигналы. Сигналы бедствия по ППВВП и МСС	1	2	-	2
7.	Лоция, навигация, метеорология	2	3	1	4
7.1.	Предмет лоции. Терминология. Системы ограждения опасностей	1	2	-	2
7.2.	Лоция Горьковского водохранилища от плотины до г. Юрьевец	1	1	1	2
8.	Правила парусных гонок	2	2	2	4
8.1.	Основные правила. Определения. Виды дистанций парусных гонок. Стартовые процедуры. Сигнализация. Стартовые сигналы. Прохождение дистанции. Правило веревочки. Право на дорогу на разных галсах. Право на дорогу на одном галсе	1	1	1	2
8.2.	Прохождение препятствий. Средства движения. Мерительное свидетельство, запись на участие, гоночная инструкция, гоночное объяснение. Процедура подачи протестов	1	1	1	2
9.	Безопасность плавания, судовой распорядок и гигиена	1	2	-	2
9.1.	Распределение обязанностей на яхте. Правила гавани. Понятие о хорошей морской практике	1	2	-	2
10.	Ремонт яхт и пробные выходы на воду	12	-	24	24
10.1.	Ремонт корпуса яхты	2	-	4	4
10.2.	Ремонт устройств	2	-	4	4
10.3.	Ремонт такелажа	1	-	2	2
10.4.	Ремонт парусов	1	-	2	2

10.5.	Ремонт снабжения	2	-	4	4
10.6.	Технический осмотр. Пробные выходы на воду	2	-	4	4
10.7.	Исправление недостатков	2	-	4	4
11.	Специальная физическая подготовка	33	4	62	66
11.1.	Подготовительные занятия	6	1	11	12
11.2.	Занятия на развитие координации	9	1	17	18
11.3.	Занятия на развитие силы	9	1	17	18
11.4.	Занятия на развитие выносливости	9	1	17	18
12.	Участие в соревнованиях по парусному спорту	39	-	78	78
ИТОГО		108	39	177	216

Содержание программы

1. Вводное занятие. Подведение итогов работы в прошлом году и летом. Задачи на текущий год. Инструктаж по охране труда

2. История парусного спорта

2.1. Зарождение парусного спорта. Первые яхт-клубы. Направления развития парусного спорта. Парусный спорт в России XIX - начала XX в. Состояние парусного спорта в России после 1917 г. Развитие парусного спорта в нашей стране в 30-х годах.

2.2. Парусный спорт в Поволжье. Участие яхтсменов в Великой Отечественной войне. Олимпийские парусные регаты. История гонок с пересадкой и классных гонок. Выдающиеся яхтсмены России и мира. Дальние плавания российских яхтсменов. Важнейшие соревнования по парусному спорту. Одиночные плавания на яхтах. Океанские марафоны.

3. Устройство яхты

3.1. Классификация яхт. Основные части яхты. Основные части корпуса яхты. Снабжение. Продольный набор корпуса. Поперечные связи.

3.2. Крепление мачты в корпусе. Обшивка корпуса и палубный настил. Крепление вантпутенсов, штагпутенсов и погонов к корпусу.

3.3. Рулевое устройство. Швартовное и буксирное устройства. Паруса и их части.

3.4. Способы крепления к рангоуту и такелажу. Рангоут. Назначение и устройство частей рангоута. Стоячий такелаж, детали крепления, регулировка. Бегучий такелаж, способы его проводки. Дельные вещи. Конструкция корпуса пластмассовой яхты.

3.5. Выполнение эскизов частей яхт. Игры «Устройство яхт», «Типы яхт». Заклочительная игра по теме.

4. Техника управления яхтой

4.1. Направление ветра и его сила. Курсы яхты относительно ветра. Основные понятия о работе паруса. Вымпельный ветер.

4.2. Работа парусами и швертом на различных курсах. Приведение, уваливание, повороты оверштаг и фордевинд. Подготовка яхты к выходу в плавание.

4.3. Снабжение швертбота. Управление яхтой на острых курсах. Термины: потравить, выбрать, ветер заходит и отходит, наветренный, подветренный, круче, полнее.

4.4. Управление яхтой на полных курсах. Работа со спинакером. Действия экипажа при аварийных ситуациях. Опрокидывание швертбота. Отход от берега и бона при различных направлениях ветра. Подход к берегу и бону при различных направлениях ветра.

4.5. Буксировка за катером и за яхтой под парусами. Признаки шквала. Встреча шквала под парусами. Управление швертботом в свежую погоду.

4.6. Решение задач. Игра «Парусные гонки».

5. Такелажное дело и судовые работы

5.1. Материалы тросов. Структура тросов. Такелажные инструменты. Виды такелажных работ. Сплесни и огоны.

5.2. Простая марка, репка, кноп. Узлы, применяемые для связывания двух концов: прямой, рифовый, шкотовый, брамшкотовый, рыбацкий. Узлы, применяемые при швартовке: простой штык, штык со шлагом, рыбацкий штык. Узлы, применяемые при буксировке: буксирный, стопорный.

5.3. Узлы специального назначения: беседочный, выбленочный, удавка, удавка со шлагом, восьмерка. Хранение тросов, укладка концов в бухты. Парусные швы. Материалы и инструменты, применяемые при ремонте парусов.

5.4. Весенний ремонт корпуса яхты. Краски и лаки, применяемые при ремонте яхт. Виды шпаклевок и клеев, применяемых при ремонте яхт.

6. Сигнализация

6.1. Флажные сигналы. Сигналы бедствия по ППВВП и МСС.

7. Лоция, навигация, метеорология

7.1. Предмет лоции. Терминология. Системы ограждения опасностей.

7.2. Лоция Горьковского водохранилища от плотины до г. Юрьевец.

8. Правила парусных гонок

8.1. Основные правила. Определения. Виды дистанций парусных гонок. Стартовые процедуры. Сигнализация. Стартовые сигналы. Прохождение дистанции. Правило веревочки. Право на дорогу на разных галсах. Право на дорогу на одном галсе.

8.2. Прохождение препятствий. Средства движения. Мерительное свидетельство, запись на участие, гоночная инструкция, гоночное объяснение. Процедура подачи протестов.

9. Безопасность плавания, судовой распорядок и гигиена

9.1. Распределение обязанностей на яхте. Правила гавани. Понятие о хорошей морской практике. Одежда яхтсмена. Понятие о здоровом образе жизни. Режим тренировок, самоконтроль. Выживание человека в воде.

10. Ремонт яхт и пробные выходы на воду

10.1. Ремонт корпуса яхты: осмотр, заклеивание, ошкуривание, шпаклевка, окраска

10.2. Ремонт устройств: швертового, рулевого, буксирного

10.3. Ремонт такелажа

10.4. Ремонт парусов

10.5. Ремонт снабжения

10.6. Технический осмотр. Пробные выходы на воду

10.7. Исправление недостатков

11. Специальная физическая подготовка

1) Разминка – 20 мин.

2) Основная часть – 25 мин.

3) Спортивные игры – 35 мин.

4) Заключительная часть – 10 мин.

В зависимости от набора упражнений в основной части занятия делятся на следующие виды:

11.1. Подготовительные занятия

11.2. Занятия на развитие координации

11.3. Занятия на развитие силы

11.4. Занятия на развитие выносливости

12. Участие в соревнованиях по парусному спорту

Рабочая программа

Третий год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	2	-	2
2.	Теория яхты	4	6	2	8
2.1.	Мореходные качества яхты	1	2	-	2
2.2.	Непотопляемость яхты. Ходкость	1	2	-	2
2.3.	Способность нести паруса. Энерговооруженность	1	1	1	2
2.4.	Характеристики парусов	1	1	1	2
3.	Управление швертботом- одиночкой	3	6	-	6
3.1.	Продольное равновесие. Поперечное равновесие	1	2	-	2
3.2.	Техника выполнения поворотов	1	2	-	2
3.3.	Управление яхтой при помощи крена и дифферента	1	2	-	2
4.	Управление швертботом- двойкой	3	6	-	6
4.1.	Продольное равновесие. Поперечное равновесие	1	2	-	2
4.2.	Техника выполнения поворотов	1	2	-	2
4.3.	Управление яхтой при помощи крена и дифферента. Работа со спинакером	1	2	-	2
5.	Управление яхтой в свежую погоду	4	4	4	8
5.1.	Шквал	1	2	-	2
5.2.	Действия экипажа в чрезвычайных ситуациях	1	1	1	2
5.3.	Действия человека, упавшего за борт. Спасение утопающего	1	1	1	2
5.4.	Разбор случаев штормования из практики учащихся и по специальной литературе	1	-	2	2
6.	Настройка яхты на ход	2	4	-	4
6.1.	Понятие о настройке яхты	1	2	-	2
6.2.	Процесс настройки яхты	1	2	-	2
7.	Лоция, навигация, метеорология	4	6	2	8
7.1.	Параметры погоды, их измерение	1	2	-	2
7.2.	Виды облаков. Правильный суточный ход параметров погоды	1	2	-	2
7.3.	Приметы погоды	1	2	-	2
7.4.	Измерение параметров погоды,	1	-	2	2

	составление прогнозов				
8.	Тактика гонок	6	6	6	12
8.1.	Что такое тактика гонок	1	2	-	2
8.2.	Авторитет у судей и гонщиков. Использование местных особенностей для выигрыша гонки	1	1	1	2
8.3.	Старт гонки	1	1	1	2
8.4.	Прохождение дистанции гонок	1	1	1	2
8.5.	Прохождение дистанции в присутствии других яхт	1	1	1	2
8.6.	Решение задач по тактике гонок и ППГ. Особенности процедуры подачи протестов	1	-	2	2
9.	Безопасность плавания, судовой распорядок и гигиена	1	1	1	2
9.1.	Универсальная матрица ресурсов	1	1	1	2
10.	Ремонт яхт и пробные выходы на воду	8	-	16	16
10.1.	Ремонт корпуса яхты	2	-	4	4
10.2.	Ремонт устройств	1	-	2	2
10.3.	Ремонт такелажа и снабжения	2	-	4	4
10.4.	Ремонт парусов	2	-	4	4
10.5.	Технический осмотр	1	-	2	2
11.	Специальная физическая подготовка	33	4	62	66
11.1.	Подготовительные занятия	6	1	11	12
11.2.	Занятия на развитие координации	9	1	17	18
11.3.	Занятия на развитие силы	9	1	17	18
11.4.	Занятия на развитие выносливости	9	1	17	18
12.	Участие в соревнованиях по парусному спорту	39	-	78	78
ИТОГО		108	45	171	216

Содержание программы

1. Вводное занятие. Подведение итогов работы в прошлом году и летом. Задачи на текущий год. Инструктаж по охране труда

2. Теория яхты

2.1. Мореходные качества яхты. Уравнения плавучести. Остойчивость. Остойчивость килевой яхты, швертбота, катамарана.

2.2. Непотопляемость яхты. Ходкость. Сопротивление воды движению яхты. Глиссирование и серфинг.

2.3. Способность нести паруса. Энерговооруженность. Центр парусности и центр бокового сопротивления. Работа паруса.

2.4. Характеристики парусов. Совместная работа парусов и мачты. Вымпельный ветер и его свойства.

3. Управление швертботом-одиночкой

3.1. Продольное равновесие. Поперечное равновесие. Управление швертботом на острых курсах при различных погодных условиях.

3.2. Техника выполнения поворота оверштаг. Выполнение поворота оверштаг перекатом. Техника выполнения поворота фордевинд.

3.3. Управление яхтой при помощи крена и дифферента.

4. Управление швертботом-двойкой

4.1. Продольное равновесие. Поперечное равновесие. Управление швертботом на острых курсах при различных погодных условиях.

4.2. Техника выполнения поворота оверштаг. Выполнение поворота оверштаг перекатом. Техника выполнения поворота фордевинд.

4.3. Управление яхтой при помощи крена и дифферента. Работа со спинакером.

5. Управление яхтой в свежую погоду

5.1. Признаки шквала. Встреча шквала под парусами. Плавающий якорь, его использование.

5.2. Действия экипажа в чрезвычайных ситуациях.

5.3. Действия человека, упавшего за борт. Спасение утопающего.

5.4. Разбор случаев штормования из практики учащихся и по специальной литературе.

6. Настройка яхты на ход

6.1. Понятие о настройке яхты. Факторы, влияющие на скорость и крутизну хода.

6.2. Процесс настройки яхты.

7. Лоция, навигация, метеорология

7.1. Параметры погоды, их измерение. Шкала Бофорта. Бризы, муссоны, пассаты, тайфуны.

7.2. Виды облаков. Правильный суточный ход параметров погоды. Циклон и антициклон. Атмосферные фронты. Разрез циклона. Признаки циклона.

7.3. Приметы погоды. Использование местных ветров при плавании.

7.4. Измерение параметров погоды, составление прогнозов.

8. Тактика гонок

8.1. Что такое тактика гонок. Поведение экипажа.

8.2. Авторитет у судей и гонщиков. Использование местных особенностей для выигрыша гонки.

8.3. Старт гонки. Выгодная сторона стартовой линии и лавировки.

8.4. Прохождение дистанции гонок.

8.5. Прохождение дистанции в присутствии других яхт. Разбор ошибок рулевых в различных ситуациях.

8.6. Решение задач по тактике гонок иППГ. Особенности процедуры подачи протестов.

9. Безопасность плавания, судовой распорядок и гигиена

9.1. Универсальная матрица ресурсов. Система «Человек – яхта». Значение личного фактора. Психологические требования.

10. Ремонт яхт и пробные выходы на воду

10.1. Ремонт корпуса яхты: осмотр, заклеивание, ошкуривание, шпаклевка, окраска

10.2. Ремонт устройств: швертового, рулевого, буксирного

10.3. Ремонт такелажа и снабжения

10.4. Ремонт парусов

10.5. Технический осмотр. Пробные выходы на воду. Исправление недостатков

11. Специальная физическая подготовка

1) Разминка – 20 мин.

2) Основная часть – 25 мин.

3) Спортивные игры – 35 мин.

4) Заключительная часть – 10 мин.

В зависимости от набора упражнений в основной части занятия делятся на следующие виды:

11.1. Подготовительные занятия

11.2. Занятия на развитие координации

11.3. Занятия на развитие силы

11.4. Занятия на развитие выносливости

12. Участие в соревнованиях по парусному спорту

Оценочные материалы

Соревнования для обучающихся первого года обучения подбираются таким образом, чтобы в них участвовали обучающиеся из других секций того же года обучения. Для обучающихся второго и третьего года обучения зачетными соревнованиями могут быть любые областные соревнования с участием не менее 4-х секций, либо клубные соревнования с участием обучающихся первого года обучения.

Критерии оценки усвоения программы основываются на итоговом протоколе соревнований и для каждого года обучения различны.

1 год обучения:

Высокий уровень – итоговое место в соревнованиях в первой трети таблицы – обучающийся полностью усвоил материал;

Средний уровень – прохождение дистанции во всех гонках, прохождение дистанции в пределах контрольного времени в более чем половине состоявшихся гонок;

Низкий уровень – превышение контрольного времени финиша на дистанции в более чем половине состоявшихся гонок.

2 год обучения:

Высокий уровень – итоговое место в первой половине таблицы, выполнение 2 юношеского разряда;

Средний уровень – итоговое место в первой половине таблицы, выполнение 3 юношеского разряда;

Низкий уровень – итоговое место во второй половине таблицы.

3 год обучения:

Высокий уровень – итоговое место в первой трети таблицы, выполнение 1 юношеского разряда;

Средний уровень – итоговое место в первой половине таблицы, выполнение 2 юношеского разряда;

Низкий уровень – итоговое место во второй половине таблицы.

Методические материалы

При реализации программы применяются следующие методические материалы:

«Устройство парусного судна»	Игровое лото
Игра-домино «Управление парусной яхтой»	Игровой набор
«Правила парусных гонок»	Тематические карточки
«Миллиметровка»	Настольная игра по тактике парусных гонок
«История парусного спорта»	Набор тестов
Игра по терминам Правил парусных гонок «Собери и прочитай»	Игровой набор
«Огни судов»	Плакат
«Люция Горьковского водохранилища»	Набор карт-пазлов

Организационно-педагогические условия

Для успешной реализации программы и достижения всех поставленных задач необходимы следующие помещения и оборудование.

№ п/п	Наименование
1.	Столы, стулья
2.	Яхта "швертбот "Оптимист"
3.	Яхта "швертбот "Ракета 270"
4.	Яхта "швертбот "Луч"
5.	Яхта "швертбот "420"
6.	Моторная лодка
7.	Спасательные жилеты
8.	Тренажер "Скамья для пресса с переменным углом"

Список литературы

Список литературы, используемой педагогом в работе

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р.
6. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (авторы-составители: преподаватели кафедры теории и практики воспитания и дополнительного образования ГБОУ ДПО НИРО).
7. Yacht Russia / Ежемесячный информационный журнал. - М., 2016-2018.
8. Денк, Р. Школа паруса в вопросах и ответах / Р.Денк. - М., 2014.
9. Кужель, Ю.А. Парусный спорт и туризм / Ю.А. Кужель. – М., 2000.
- 10.Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена / Ю.А. Ларин. – Ростов–н/Д, 2005.
- 11.Методическая работа в системе дополнительного образования: материалы, анализ, обобщение опыта / авт.-сост. М.В. Кайгородцева. – Волгоград, 2009.
- 12.Нижегородские паруса / Под ред. В.В.Пахомова. - Н.Новгород, 2014.
- 13.Никитин Г.А. Гидрометеорологическое обеспечение яхтинга / Г.А.Никитин. - М., 2011.

14. Образовательные программы дополнительного образования детей / сост. Н.В. Кленова, А.С. Постников, Н.П. Харитонов. – М., 2006.
15. Погребной, А.И. Новое в системе спортивной подготовки яхтсменов: отечественный и зарубежный опыт / А.И.Погребной, И.О.Комлев, Е.В.Филипенко. - Краснодар, 2015.
16. Правила парусных гонок 2021-2024 / Под ред. О.А.Ильина. - М., 2021.
17. Правила плавания по внутренним водным путям Российской Федерации / Под ред. О.М.Клигман. - М., 2010.
18. Русакова, И.В. Парусный спорт: учимся играя / И.В.Русакова, А.В.Агафоненко. - СПб, 2016.
19. Слэтэр, Ф. Гонки оптимистов / Ф.Слэтэр. - М., 2014.
20. Чумаков, А. Школа парусного спорта / А. Чумаков. – М., 1979.
21. Школа яхтенного рулевого / Под ред. Е.П. Леонтьева. – М., 1987.

Список литературы для учащихся

1. Аношкин, Б.Н. Юный яхтсмен / Б.Н.Аношкин. - Омск, 2010.
2. Болле, Л. Маневры в гавани. Шаг за шагом / Л.Болле, К.Эндрюс. - М., 2014.
3. Воропаев, А. Брунька - капитан "Оптимиста" / А.Воропаев. - Харьков, 2010.
4. Гладстоун, Б. Настройка гоночной яхты / Б.Гладстоун. - М., 2009.
5. Гладстоун, Б. Тактика парусных гонок / Б.Гладстоун. - М., 2014.
6. Дас, Р. Маневры под парусами в картинках / Р.Дас, Э.Краузе. - М., 2014.
7. Дас, Р. Морская практика в картинках / Р.Дас, Х.Шварцлозе. - М., 2014.
8. Лазарев, И.К. Морские узлы для начинающих / И.К.Лазарев. - М., 2010.