

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Взлёт»

«РАССМОТРЕНО»

Педагогическим советом МБУ ДО
«ВЗЛЁТ»

Протокол № 11 от 23 09 2026 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «Взлёт»

Ушаков Д.Н.

09 2026г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ЯХТСМЕН»

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 8 - 11 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:

Соломанин Михаил Александрович

Тренер-преподаватель

Оглавление

Оглавление.....	2
Пояснительная записка	3
Содержание программы	5
Рабочая программа.	9
Оценочные материалы	13
Методические материалы	14
Организационно-педагогические условия	14
Список литературы	15

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный яхтсмен» 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 2030 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 600 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. Первый этап обучения начальным элементам управления, настройке, умению оптимально вести по ветру и течению. 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 «Юный яхтсмен» 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 к систематическим занятиям парусным спортом.

Задачи программы:

Развивающие

1. Укрепление здоровья детей, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
2. Освоение 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 для подготовки к сдаче экзаменов на права яхтенного рулевого 6 кв.м. или 12 кв.м.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный яхтсмен» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы. Программа адресована детям 8-11 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний и умеющие плавать. Наполняемость в группах составляет 10 человек.

Сроки реализации программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный яхтсмен» рассчитана на 1 год.

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.

Занятия групп 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 часа.

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. Подготовятся к сдаче 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 середине учебного года.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года, полной реализации программы.

Особенности программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный яхтсмен» 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.

Рабочая программа

№ 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 утопающему. Обвязка	1	-	2	2

	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. Юрьевец. 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

Оценочные материалы

Соревнования для обучающихся первого года обучения подбираются таким образом, чтобы в них участвовали обучающиеся из других секций того же 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.

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 прессы 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.