

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»**

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
протокол №4 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом №2 от 31.08.2021 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный рулевой»**

Направленность: техническая

Возраст детей: 6,5 -16 лет

Срок реализации: 2 года

Модифицирована Центром детского туризма
Волховского муниципального района

Руководитель: Романов Кирилл Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Год разработки: 2019 год

г. Новая Ладога.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный рулевой» технической направленности разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р, Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

При разработке ДОП «Юный рулевой» были использованы:

- Образовательная Программа Школы парусного спорта, принятая на педсовете Центра детского туризма, протокол №1 от «28» августа 2013 г.; приказ № 10 от сентября 2013 г.;
- «Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» А.В.Деянова М., ВФПС 2013

Форма обучения по Программе: очная.

Данная программа разработана в Центре детско-юношеского туризма и парусного спорта на основе многолетнего опыта работы с детьми.

Дети, занимающиеся по данной программе, вовлекаются в многообразное обучение различным сторонам парусного спорта и туризма. На вооружении педагога стоит широкий выбор методов занятий, начиная от теоретической подготовки в зале, учебном классе, заканчивая реальным применением полученных знаний на практических занятиях на воде.

Основные цели и задачи программы:

Цель

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами парусного спорта, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края.

Задачи:

обучающие:

- ознакомление учащихся с совокупностью знаний по безопасности;
- формирование знаний, умений для безопасного нахождения человека в природе,
- обучение навыкам парусного спорта,
- формирование знаний гонщиков о тех акваториях, где проводятся гонки;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка коммуникативных качеств, умение вести себя в коллективе;
- воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к социальным нормам.

развивающие:

- развитие активной спортивной деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков техники парусного спорта, ориентирования на воде, выживания в природной среде, судейства соревнований по парусному спорту

Занятия по программе «Юный рулевой» предусматривают изучение элементов аэродинамики, устройства яхты, лоции, такелажного дела, метеорологии, техники

управления яхтой. Занятия на шлюпках и яхтах спортивных классов являются прекрасным средством физического воспитания, развивают нестандартное мышление в экстремальных ситуациях.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования. В объединении могут заниматься дети разного возраста и уровня подготовленности. К первой (младшей подгруппе) относятся обучающиеся 1-4 классов, не имеющие базовой подготовки и пришедшие в начале учебного года. Ко второй (старшей подгруппе) относятся обучающиеся, которые уже занимались в летнее время и имеют навыки управления яхты. В младшей подгруппе основной упор делается на теоретических занятиях, но с поправкой на возраст обучающихся, в старшей – на совершенствовании практических знаний и навыков, развитие и углубление полученных практических знаний, обоснование теорией того, чему они научились за летний период. Время, отведенное на обучение в обеих подгруппах, составляет 216 часов в год, или 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Рассчитана программа на первый и второй год обучения. При необходимости и дополнительной корректировке, может быть использована в течение более долгого срока обучения.

Возраст детей, на которых рассчитана данная программа – с 6,5 и до 16 лет. Содержание программ первого и второго года обучения предполагает освоение детьми основ устройства и ремонта яхты, такелажного дела, правил парусных гонок, знакомство с проведением парусных соревнований в качестве участников. Со второго года обучения начинается более углубленное изучение вышеперечисленных основ, а так же метеорологии, аэродинамики, лоции. При успешном освоении данной программы спортсмены продолжают обучение по доработанной программе «Яхтенный рулевой» для 3-5 годов обучения повышая свои разряды и базу знаний.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1 года обучения – 12 человек, 2 года обучения – 8-10 человек, 3 года обучения и далее - не менее 8.

Формы занятий очные и зависят от местных условий, в которых занимается данная группа. При благоприятных погодных условиях стоит больше внимания уделить практическим занятиям на воде в весенне-летний период, а осенью и зимой изучать теоретические основы парусного спорта, участвуя в сборах и семинарах, так же ученики группы, проживающие в других городах могут получать задания теоретической части программы по интернету.

В связи со спецификой работы парусных объединений, время, подлежащее оплате за проведение занятий на воде и экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов за проведение 1 дня соревнований, загородной экскурсии, других мероприятий. За пределами своего населенного пункта – 8 часов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводятся походы, сборы, соревнования, спортивные лагеря и т.п. После проведения мероприятий руководитель представляет в квалификационную комиссию учреждения отчет и результаты соревнований в установленной форме.

Учебный план объединения «Юный рулевой»

1 год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|--------|------------------------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практ. | |
| 1. | Вводное занятие | 6 | 6 | - | - |
| 2. | История парусного спорта | 9 | 9 | - | Зачет |
| 3. | Устройство яхты | 30 | 12 | 18 | Зачет |
| 4. | Метеорология | 9 | 9 | - | Зачет |
| 5. | Аэродинамика | 3 | 3 | - | Зачет |
| 6. | Техника управления яхтой | 63 | 12 | 51 | Практика |
| 7. | Правила парусных гонок | 21 | 21 | - | Зачет |
| 8. | Судовые ремонтные работы | 21 | - | 21 | Практика |
| 9. | Такелажное дело | 12 | 6 | 6 | Зачет |
| 10 | ОФП и СФП | 36 | 6 | 30 | Сдача норм. .ОФП |
| 11 | Медицинская подготовка | 6 | 6 | - | Зачет |
| 12 | Правила безопасности плавания на яхтах | 6 | 6 | - | - |
| 13 | Участие в соревнованиях | Вне сетки часов | | | |
| 14 | Многодневные сборы | Вне сетки часов | | По плану летней работы | |

Календарно-тематический план объединения «Юный рулевой»

1 год обучения

| № п/п | Предмет | месяцы | | | | | | | | | | всего часов |
|--------------------|--|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1. | Вводное занятие | 3 | | | | 3 | | | | | - | 6 |
| 1. | История парусного спорта | - | - | - | 3 | 3 | 3 | - | - | - | - | 9 |
| 2. | Устройство яхты | - | - | - | 6 | 3 | 6 | 3 | 3 | - | - | 21 |
| 3. | Метеорология | - | - | - | - | - | 3 | 3 | 3 | - | - | 9 |
| 4. | Аэродинамика | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 5. | Техника управления яхтой | 9 | 12 | - | - | - | - | 3 | 3 | 18 | 18 | 63 |
| 6. | Правила парусных гонок | - | 3 | - | 3 | 3 | 3 | - | 6 | - | 3 | 21 |
| 7. | Судовые ремонтные работы | - | 3 | - | - | - | - | 6 | 6 | 3 | 6 | 24 |
| 8. | Такелажное дело | - | 3 | - | 3 | - | 3 | 3 | - | - | - | 12 |
| 9. | ОФП и СФП | - | 6 | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | -- | - | 36 |
| 10. | Медицинская подготовка | - | - | - | 3 | - | - | 3 | - | - | - | 6 |
| 11. | Правила безопасности плавания на яхтах | 3 | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | 6 |
| Всего по программе | | 15 | 27 | - | 27 | 18 | 24 | 27 | 27 | 24 | 27 | 216 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Юный рулевой» 1 год обучения

1. Краткие сведения по истории парусного спорта

Краткий очерк развития парусного спорта. Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России. Этика яхтсмена. Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания. История и традиции яхт-клуба им. Скоренко, ЦДЮТ и ПС, ПК «Фортуна», знаменитые члены яхт-клубов Ленинградской области и Санкт Петербурга и яхты; правила поведения и внутренний распорядок Центра детского туризма и ПС, ПК «ФОРТУНА»; правила безопасности на территории Центра детского туризма и на воде.

2. Устройство яхты

Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности. Виды яхт по конструкции корпуса, по типу вооружения. Современные материалы и типы вооружения действующих юношеских классов.

Устройство корпуса. Наименование частей корпуса яхты, основные понятия.

Конструкция швертбота на примере швертботов «Оптимист» и «Кадет». Корпус: киль, кильсон, транцевые доски, шпангоуты, емкости непотопляемости; шверт и швертовый колодец. Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля. Вооружение. Типы вооружения: гафельное, рейковое, бермудское; кэт, шлюп.

Рангоут, стоячий и бегучий такелаж. Рангоутные "деревя": мачта, гик, гафель, спинакер-гик, шпрюйт (реек). Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, оттяжки, рифы.

Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов. Конструкция паруса: полотнища, усиления (боуты, фаловые дощечки). Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и лат-карманы.

3. Метеорология

Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Скорость (сила) ветра: понятие о шкале Бофорта. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, о заходах и отходах ветра. Влияние береговой черты на поведение ветра. Простейшие методы определения основных параметров ветра. Понятие о течениях. Течение на реке. Морские течения: приливы и отливы, морские «реки». Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Волны ветровые, мертвая зыбь. Влияние глубины и формы дна на волну.

4. Элементы аэродинамики

Парус как движитель и сопротивление. Понятие о подъемной силе, парус как крыло. Силы, действующие на яхту. Дрейф и назначение килля (шверта). Форма паруса и подъемная сила на различных курсах. Взаимодействие парусов. Работа спинакера.

Понятие об угле лавировки. Курс при попутном ветре и установка паруса.

5. Техника управления яхтой

Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.

Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд.

Понятия: правый - левый галс, наветренный - подветренный, круче - полнее, выше - ниже, впереди - позади. Оптимальная установка парусов на различных курсах.

Основные приемы: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд.

Обязательные (зачетные) маневры: отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка)

к бону в зависимости от направления ветра. Правила буксировки яхт: прием и крепление буксировочного конца, управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца. Безопасность плавания. Особые случаи на воде: действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Опрокидывание швертбота и действия экипажа по постановке судна на ровный киль. Действия по команде "человек за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели.

6.Правила парусных гонок

Назначение правил парусных гонок, действующие правила: международные и национальные. Какие регламентирующие документы относятся к правилам. Основные типы дистанций парусных гонок. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции. Протестовые комитеты и жюри.

Основные правила на старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов.

Фальстарты: индивидуальные и общие, действия фальстартовавшей яхты.

Запрещенные действия: пампинг, рокинг, скалинг, отталкивание от других яхт.

Главные правила на лавировке. Понятия: право дороги, сторониться, уступать дорогу, правый - левый галс, наветренный - подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот оверштаг. Право яхты на поворот оверштаг от препятствия.

Правила на полных курсах. Правила обгона с наветра и с подветра. Права и обязанности яхты обгоняемой и яхты обгоняющей. Общее понятие о надлежащем курсе. Правила огибания знаков. Определения: связанность, чисто позади - чисто впереди. Понятия: внутренний - наружный, место и уступить дорогу.

Протест: Определение, порядок подачи протеста: флаг, оклик, действия протестующего на берегу после гонки.

7.Судовые и ремонтные работы

Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями.

Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шкурение. покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации.

Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка.

Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов.

Поддержание порядка на стоянке. Уход за киль-блоком/трейлером.

Подготовка швертбота к зимнему хранению.

8.Такелажное дело

Тросы металлические, растительные, и синтетические, материал изготовления.

Наложение марки. Простейшие узлы: прямой, рифовый, штык, рыбацкий штык, восьмерка, беседочный, буксирный, стопорный, восьмерка проводник, стремя.

9.Правила безопасности плавания на яхтах

Местная лочия. Яхта и ее непотопляемость, необходимость проверки яхты на непотопляемость при столкновениях, посадке на мель и камни. Оказание помощи яхтсмену в «бед». Опрокидывание швертбота и постановка, откачивание воды.

Предметы оборудования яхты, обеспечивающие безопасность для молодого яхтсмена. Индивидуальные спасательные средства, спасательный жилет.

Обращение с жилетом и проверка его.

Действующие на данной территории правила безопасности плавания: обстановка, опасные зоны, порядок выхода и входа в гавань.

Элементарные правила предупреждения столкновения судов – МПСС-72

Навигационная обстановка в районе плавания.

10.ОФП и СФП

Упражнения для развития реакции, выносливости, силы, координации движений, вестибулярного аппарата, точности, сдача нормативов.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты, занятия на лыжах, тренажерах

Самоконтроль спортсмена: умение измерять пульс, восстанавливать дыхание, самомассаж.

11.Медицинская подготовка и ОЖД спортсмена

Виды кровотечений: Капиллярное, венозное, артериальное способы их остановки, ушибы, растяжения переломы конечностей, действия при этих повреждениях

Ожоги их виды, действия при ожогах.

Солнечный удар, тепловой удар как определить, что делать.

Помощь пострадавшему, извлеченному из воды.

Чистота и опрятность залог здоровья яхтсмена. Экипировка яхтсмена. Правила переодевания при мокрой погоде или опрокидывании. Аптечка, состав аптечки.

| № п/п | Название раздела, темы | | | |
|----------|--------------------------|---|------------------------|----|
| | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 6 | 6 | - |
| 2. | История парусного спорта | 9 | 9 | - |
| 3. | Устройство яхты | 30 | 12 | 18 |
| 4. | Метеорология | 9 | 9 | - |
| 5. | Аэродинамика | 3 | 3 | - |
| 6. | Техника управления яхтой | 63 | 12 | 51 |
| 7. | Правила парусных гонок | 21 | 21 | - |
| 8. | Судовые ремонтные работы | 24 | - | 24 |
| 9. | Такелажное дело | 12 | | |
| 13. | Участие в соревнованиях | Вне сетки часов в рамках плана участия соревнований | | |
| 14.. | Многодневные сборы | Вне сетки часов | По плану летней работы | |

Календарно-тематический план объединения «Юный рулевой»
2 год обучения

| № п/п | Предмет | месяцы | | | | | | | | | | всего часов |
|--------------------|--|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1. | Вводное занятие | 3 | | | | 3 | | | | | - | 6 |
| 1. | История парусного спорта | - | - | - | 3 | 3 | 3 | - | - | - | - | 9 |
| 2. | Устройство яхты | - | - | - | 6 | 3 | 6 | 3 | 3 | - | - | 21 |
| 3. | Метеорология | - | - | - | - | - | 3 | 3 | 3 | - | - | 9 |
| 4. | Аэродинамика | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 5. | Техника управления яхтой | 9 | 12 | - | - | - | - | 3 | 3 | 18 | 18 | 63 |
| 6. | Правила парусных гонок | - | 3 | - | 3 | 3 | 3 | - | 6 | - | 3 | 21 |
| 7. | Судовые ремонтные работы | - | 3 | - | - | - | - | 6 | 6 | 3 | 6 | 24 |
| 8. | Такелажное дело | - | 3 | - | 3 | - | 3 | 3 | - | - | - | 12 |
| 9. | ОФП и СФП | - | 6 | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | -- | - | 36 |
| 10. | Медицинская подготовка | - | - | - | 3 | - | - | 3 | - | - | - | 6 |
| 11. | Правила безопасности плавания на яхтах | 3 | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | 6 |
| Всего по программе | | 15 | 27 | - | 27 | 18 | 24 | 27 | 27 | 24 | 27 | 216 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Юный рулевой» 2 год обучения

1. Краткие сведения по истории парусного спорта

Подробная история развития парусного спорта. Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России. Этика яхтсмена. Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания. История и традиции яхт-клуба им. Скоренко, ЦДЮТ и ПС, ПК «Фортуна», знаменитые члены яхт-клубов Ленинградской области и Санкт Петербурга и яхты; правила поведения и внутренний распорядок Центра детского туризма и ПС, ПК «ФОРТУНА»; правила безопасности на территории Центра детского туризма и на воде.

2. Устройство яхты

Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности. Виды яхт по конструкции корпуса, по типу вооружения. Современные материалы и типы вооружения действующих юношеских классов.

Устройство корпуса. Наименование частей корпуса яхты, основные понятия. Конструкция швертбота на примере швертботов «Оптимист» и «Кадет». Корпус: киль, кильсон, транцевые доски, шпангоуты, емкости непотопляемости; шверт и швертовый колодец. Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля. Вооружение. Типы вооружения: гафельное, рейковое, бермудское; кэт, шлюп. Рангоут, стоячий и бегучий такелаж. Рангоутные "деревя": мачта, гик, гафель, спинакер-гик, шпрюйт (реек). Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, оттяжки, рифы.

Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов. Конструкция паруса: полотнища, усиления (боуты, фаловые дощечки). Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и лат-карманы.

3. Метеорология

Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Скорость (сила) ветра: понятие о шкале Бофорта. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, о заходах и отходах ветра. Влияние береговой черты на поведение ветра. Простейшие методы определения основных параметров ветра.

Понятие о течениях. Течение на реке. Морские течения: приливы и отливы, морские «реки». Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Волны ветровые, мертвая зыбь. Влияние глубины и формы дна на волну.

4. Элементы аэродинамики

Парус как движитель и сопротивление. Понятие о подъемной силе, парус как крыло. Силы, действующие на яхту. Дрейф и назначение килля (шверта).

Форма паруса и подъемная сила на различных курсах. Взаимодействие парусов. Работа спинакера.

Понятие об угле лавировки. Курс при попутном ветре и установка паруса.

5. Техника управления яхтой

Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.

Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд.

Понятия: правый - левый галс, наветренный - подветренный, круче - полнее, выше - ниже, впереди - позади. Оптимальная установка парусов на различных курсах.

Основные приемы: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд.

Обязательные (зачетные) маневры: отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра. Правила буксировки яхт: прием и крепление буксировочного конца, управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца.

Безопасность плавания. Особые случаи на воде: действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Опрокидывание швертбота и действия экипажа по

постановке судна на ровный киль. Действия по команде "человек за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели.

6. Правила парусных гонок

Назначение правил парусных гонок, действующие правила: международные и национальные. Какие регламентирующие документы относятся к правилам.

Основные типы дистанций парусных гонок. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции. Протестовые комитеты и жюри.

Основные правила на старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов. Фальстарты: индивидуальные и общие, действия фальстартовавшей яхты. Запрещенные действия: пампинг, рокинг, скалинг, отталкивание от других яхт.

Главные правила на лавировке. Понятия: право дороги, сторониться, уступать дорогу, правый - левый галс, наветренный - подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот оверштаг. Право яхты на поворот оверштаг от препятствия.

Правила на полных курсах. Правила обгона с наветра и с подветра. Права и обязанности яхты обгоняемой и яхты обгоняющей. Общее понятие о надлежащем курсе. Правила огибания знаков. Определения: связанность, чисто позади - чисто впереди. Понятия: внутренний - наружный, место и уступить дорогу.

Протест: Определение, порядок подачи протеста: флаг, оклик, действия протестующего на берегу после гонки.

7. Судовые и ремонтные работы

Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями.

Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шкурение, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка.

Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за киль-блоком/трейлером.

Подготовка швертбота к зимнему хранению.

8. Такелажное дело

Тросы металлические, растительные, и синтетические, материал изготовления. Наложение марки. Простейшие узлы: прямой, рифовый, штык, рыбацкий штык, восьмерка, беседочный, буксирный, стопорный, восьмерка проводник, стремя.

9. Правила безопасности плавания на яхтах

Местная лоция. Яхта и ее непотопляемость, необходимость проверки яхты на непотопляемость при столкновениях, посадке на мель и камни. Оказание помощи яхтсмену в «беде». Опрокидывание швертбота и постановка, откачивание воды.

Предметы оборудования яхты, обеспечивающие безопасность для молодого яхтсмена.

Индивидуальные спасательные средства, спасательный жилет.

Обращение с жилетом и проверка его.

Действующие на данной территории правила безопасности плавания: обстановка, опасные зоны, порядок выхода и входа в гавань.

Элементарные правила предупреждения столкновения судов – МПСС-72

Навигационная обстановка в районе плавания.

10. ОФП и СФП

Упражнения для развития реакции, выносливости, силы, координации движений, вестибулярного аппарата, точности, сдача нормативов.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты, занятия на лыжах, тренажерах

Самоконтроль спортсмена: умение измерять пульс, восстанавливать дыхание, самомассаж.

11. Медицинская подготовка и ОЖД спортсмена

Виды кровотечений: Капиллярное, венозное, артериальное способы их остановки, ушибы, растяжения переломы конечностей, действия при этих повреждениях

Ожоги их виды, действия при ожогах.

Солнечный удар, тепловой удар как определить, что делать.

Помощь пострадавшему, извлеченному из воды.

Чистота и опрятность залог здоровья яхтсмена. Экипировка яхтсмена. Правила переодевания при мокрой погоде или опрокидывании. Аптечка, состав аптечки.

Определение результатов обучения

Этапами проверки достигнутых результатов являются сборы проводимые в составе объединения, а так же совместно с другими объединениями из других городов, муниципальные, межрегиональные и Всероссийские регаты, совершаемые в течение всего учебного года и в каникулярное время, сдача нормативов по физической и теоретической подготовке, а также участие в туристских мероприятиях и соревнованиях, в районном слете туристов.

Прогнозируемые результаты

Для учащихся.

Увлечение парусным спортом; Расширение кругозора и повышение общей культуры; Более полное овладение курсами ОБЖ, естественных наук;

Укрепление здоровья, отказ от вредных привычек.

Для педагога.

1. Повышение профессионального уровня.

2. Разработка методического обеспечения курса: подбор и разработка методики проведения занятий и контроля отдельных разделов курса, формирование набора практических заданий.

Требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся **будут знать**: основы теории судовождения, правила МППСС и проведения соревнований, как ориентироваться на местности и на воде, правила безопасности, устройство парусного судна, и т.д.

Учащиеся **будут уметь**: подготовить судно к плаванию, обслуживать яхту и провести необходимый мелкий ремонт, подготовить яхту к хранению, уметь плавать, оказать при необходимости помощь товарищу.

Учащиеся **овладеют навыками**:

управления яхтой под парусом, проведения мелкого ремонта яхты и паруса, самообслуживания во время соревнований и тренировок, пользования спасательными средствами.

Оценка результатов освоения образовательной программы.

Анализ результатов начальной, промежуточной и итоговой диагностики позволит педагогу подобрать эффективные способы организации детского коллектива, определить перспективу развития образовательного процесса.

Итоговая диагностика:

Цель: подведение итогов освоения образовательной программы.

Задачи:

- анализ результатов обучения;
- анализ действий педагога.

Методы проведения итоговой диагностики:

- творческие задания;
- контрольные задания;
- тестирование;
- олимпиада;

- зачетные занятия;
- проведение внутриклубных соревнований.

Критерии оценки усвоения учащимися программы:

- участие в организации и проведении сборов, соревнований, других массовых мероприятий в качестве участников и помощников руководителей;
- участие в муниципальных, областных, Всероссийских парусных регатах;
- выполнение нормативов по физической подготовке;
- выполнение массовых разрядов;
- видовая, внутригрупповая, спортивная специализация.

Мониторинг реализации программы осуществляется 2 раза (в середине и в конце учебного года), в каникулярное время по итогам регат.

Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение взрослого спортивного разряда и получение прав на право управления яхтой «Юный рулевой».

Критерии оценки развития ребенка.

| «плохо» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
|--|---|---|--|
| Мотивация к занятиям. | | | |
| Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата. | Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно. | Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет активный интерес на занятиях по основным предметам. | Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить основные предметы. Видит занятия парусным спортом и морским делом, как будущую профессию. |
| Познавательная активность. | | | |
| Интересуется только технологическим процессом. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания. | Увлекается специальной литературой по направлению детского объединения. Есть интерес к выполнению сложных заданий. | Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную литературу. Есть потребность в выполнении сложных заданий. | Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную литературу. Занимается исследовательской деятельностью. |
| Творческая активность. | | | |
| Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий. Нет навыков самостоятельного решения проблем. | Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, но по настроению. Проблемы решать способен, но при помощи педагога. | Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить. | Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей. |
| Коммуникативные умения. | | | |
| Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении. | Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников. | Умеет формулировать собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим. | Умеет формулировать собственные мысли, поддержать собеседника, убеждать оппонента. |

| Коммуникабельность. | | | |
|--|---|--|--|
| Не требователен к себе, проявляет себя в негативных поступках. | Не всегда требователен к себе, соблюдает нормы и правила поведения при наличии контроля, не участвует в конфликтах. | Соблюдает правила культуры поведения, старается улаживать конфликты. | Требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках, умеет создать вокруг себя комфортную обстановку, дети тянутся к этому ребёнку. |
| Достижения. | | | |
| Пассивное участие в делах кружка. | Активное участие в делах кружка. | Значительные результаты в своей тренировочной группе. | Значительные результаты на уровне города, округа, области. |

Приложение 1.

Классификация узлов, наиболее часто применяемых в парусном спорте

| № | Название | Способ вязки | | | | Назначение |
|----|-----------------------------------|--------------|--------------|------------|--------|--|
| | | 1 концом | 2 концами | В петлю | Петлей | |
| 1 | Прямой | | ☺ | + | | Связывание веревок одинаковой толщины |
| 2 | Ткацкий | | ☺ | | | |
| 3 | Встречный | | ☺ | | | |
| 4 | Шкотовый | | + | ☺ | | Связывание веревок разной толщины |
| 5 | Брамшкотовый | | + | ☺ | | |
| 6 | 8-ка – проводник | + | | | ☺ | Применимы для швартовки |
| 7 | Австрийский проводник (срединный) | | | | ☺ | |
| 8 | Беседочный | | ☺ | | | |
| 9 | Штыки | ☺ | | | | |
| 10 | Выбленочный | + | | | ☺ | Специальные узлы и узлы для спасательных работ |
| 11 | Схватывающий | + | | | ☺ | |
| 12 | Контрольный | ☺ | | | | Вспомогательные |
| 13 | Талрепный | ☺ | | | | |

☺ - основной способ вязки; + - дополнительный способ.

Карта личностных достижений обучающегося.

Фамилия, имя ребенка _____
 Возраст _____
 Вид и название детского объединения _____
 Ф.И.О. педагога _____
 Дата начала наблюдения _____

| Показатели | Сроки диагностики | Текущий контроль | |
|---|-------------------|-------------------------|---------------------|
| | | Конец первого полугодия | Конец учебного года |
| Физическая подготовка. 1. Подтягивания. 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девочек). 3. Прыжок с места. 4. Бег 30 метров. 5. Кросс 500 метров. | | | |
| Техника парусного спорта. 1. Вязка узлов (на время). 2. Вооружение яхты класса «Оптимист» (на время). 3. Выполнение упражнения «Оборот на 360» (На воде) 4. Знание частей яхты (тест). 5. Метеорология(тест) | | | |
| Правила парусных гонок. 1. Гоночная сигнализация (тест на знания). 2. Определения парусных правил. 3. Правила парусных гонок 2013-2016. 4. Подача протеста (разбор ситуации) | | | |

Примечание: главным критерием является улучшение результатов обучающихся.

Критерии оценки развития ребенка.

При проведении повторной сдачи нормативов ухудшение результатов – **«плохо»**

При проведении повторной сдачи нормативов результат остается на том же уровне – **«удовлетворительно»**

При проведении повторной сдачи нормативов незначительное улучшение результата – **«хорошо»**

При проведении повторной сдачи нормативов значительное улучшение результата – **«отлично»**.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»**

Приложение 3

Протокол

сдачи зачетов по физической подготовке объединения _____

Руководитель: _____

| № | Фамилия, Имя | Показатели первого полугодия | | | | | | | | | | Показатели в конце года | | | | | | | | | | Оцен ка | Примечание | | | | | |
|----|--------------|------------------------------|-----------|--------------------------------|----------------|----------|-------------|--------------|----------|--|--|-------------------------|--|--------------|-----------|--------------------------------|----------------|----------|-------------|--------------|----------|------------|------------|--|--|--|--|--|
| | | Подтягивания | Отжимания | Подтяг. на низ. перекл. (д) | Прыжок с места | Бег 30 м | Кросс 500 м | Метание мяча | Бег 1 км | | | | | Подтягивания | Отжимания | Подтяг. на низ. перекл. (д) | Прыжок с места | Бег 30 м | Кросс 500 м | Метание мяча | Бег 1 км | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ухудшение результатов – «**плохо**»; результат остается на том же уровне – «**удовлетворительно**»; незначительное улучшение результата – «**хорошо**»; значительное улучшение результата – «**отлично**».

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»

Мониторинг образовательного процесса

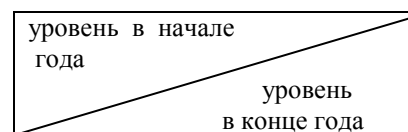
Объединения

Руководитель

Уровень усвоения программного материала учащихся в 20...-20... учебном году

| № | Фамилия, Имя | Разделы программы | | | | | | | Динамика изменений «+, -» | Примечание |
|----|--------------|-------------------|-------------------------|-------------|-----|------------|-------------------------|----------------------|------------------------------|------------|
| | | Устройство яхты | Техника правления яхтой | Мед. помощь | ОФП | Знание ППГ | Участие в соревнованиях | Т-ка правления яхтой | | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Оценка уровня подготовленности группы в %: «0» - 16%
«Н» - 26%
«У» - 35,9%
«Х» - 22,6%



* **Оценка уровня** руководителем (педагогом):
0 – не участвовал в тестировании (зачете); Н – недостаточный уровень;
У – удовлетворительный уровень; Х – хороший уровень

ПАМЯТКА по технике безопасности на занятиях яхтингом

1. Перед выходом на воду:

- знать основы теоретической подготовки яхтсмена по программе обучения;
- подготовить (отремонтировать) судно к навигации;
- при выполнении ремонтных работ следовать инструкциям по безопасному пользованию инструментом и применению материалов;
- сдать экзамен на допуск к самостоятельному управлению судном;
- знать прогноз погоды и наблюдать за фактической погодой;
- проверить исправность корпуса и снаряжения лодки;
- иметь одежду и обувь, соответствующую погодным условиям;
- записать свой выход в журнале выхода судов, ценные вещи лучше оставить на берегу (на вахте или тренере); - надеть спасательные жилеты;

2. На воде:

- постановку парусов безопаснее выполнять в положении яхты носом к ветру, после чего лечь на нужный курс;
- в лодке соблюдать дисциплину, четко выполнять команды тренера;
- не облакачиваться на планширь и не выставлять рук за борт, следить, чтобы за бортом не было посторонних предметов;
- соблюдать правила плавания ППВВП и МППСС, следить за сигналами кораблей и за движением других лодок;
- предусматривать укрытие лодки и экипажа в случае непогоды;
- при подъеме и спуске парусов следить за рейком (гафелем), чтобы в случае обрыва фала уклониться от удара;
- во время движения под парусом все, кроме впередсмотрящего, должны сидеть лицом к парусу;
- при усилении ветра взять рифы или переходить на весла, нельзя двигаться на веслах и под парусом. (Кроме случаев, связанных с предупреждением аварии и гибели людей);
- быть готовыми в случае необходимости прийти на помощь другому судну, терпящему бедствие;
- перед выполнением поворота осмотреться и не подставлять борт другим судам;
- запрещено залезать на мачту. Для устранения неисправности мачту нужно срубить
- при движении не крепить шкоты за утки и банки, не наматывать их на руки. При внезапном порыве ветра шкоты немедленно раздернуть;
- при подходе к берегу быть внимательным и осторожным, своевременно сбавить ход лодки, при необходимости убрать паруса, а в незнакомом месте, кроме того, следить за изменением глубины.
- по окончании тренировки яхты должны быть поставлены на хранение в установленном порядке, снаряжение, инструмент и личные вещи убраны в боксы.

ЗАПРЕЩЕНО:

- выходить на воду при грозе;
- выходить на воду на неисправном судне;
- находиться на яхте без спасательного жилета;
- входить в лодку в грязной обуви;
- купаться с движущейся яхты или в незнакомых местах, нырять, прыгать в воду;
- при посадке и высадке ходить по банкам, рангоуту, веслам.

Календарный учебный график

| Программа | Сроки | Примечание |
|--|----------------|---|
| Дополнительная общеразвивающая программа технической направленности «Юный рулевой» | | данный календарный график составлен без учета переноса праздничных дней |
| Продолжительность учебного года: количество учебных недель | 34 недели | без учета летних занятий, соревнований и самостоятельных занятий |
| Продолжительность учебной недели | 2 дня | |
| Количество часов в неделю | 6 часов | |
| Продолжительность одного учебного занятия | 3 часа | 1 академический час равен 45 мин. |
| Количество часов за учебный период | 216 часов | |
| Летняя оздоровительная работа | 1 июня-30 июня | |
| Промежуточная аттестация | 4 месяца | |
| Сроки приёма детей | 1-15.09 | набор в группу 1 года обучения до 16 сентября |
| Режим работы вторник, четверг с 15.00 ч. До 18.00 час | | |
| Начало учебного года 1 сентября. Окончание учебного года 31 мая | | |
| Участие в соревнованиях и мероприятиях Центра проводится вне сетки часов и в соответствии с планом спортивно-массовой работы учреждения | | |
| Адреса на базе которых проходят занятия: 187453 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район г.Сясьстрой база СОШ №1 | | |

Список литературы :

Брунька-капитан "Оптимиста". Азбука юного яхтсмена - А. Воропаев Издательство: Харьков 2010. - 76 страниц.

«Пионерская судоверфь». - Л.: Судостроение, 1981. - 256 с, ил. ИСБН

«Международные правила парусных гонок 2017-2020» (ППГ-17). («The Racing Rules of Sailing for 2017-2020»). Перевод и издание ВФПС 2017.

«Книга Случаев ИСАФ 2009-2012», («The ISAF Case Book 2009-2012»). Перевод и издание ВФПС 2013.

«Настройка парусов и такелажа». Ивар Дедекам. Русская редакция - Ермолаев А. Издательство: Великая река Год издания: 2007

«Настройка гоночной яхты» Билл Гладстоун. Аякс-пресс 2009

«Гонки «Оптимистов» Фил Слетер. Аякс-пресс 2009

«Тактика парусных гонок» Билл Гладстоун Аякс-пресс 2009

«Стартовать, чтобы побеждать» Эрик Твайнейм. Перевод с английского Москва, "Физкультура и Спорт" 1979г.

«Справочник Яхтсмена» Боб Бонд. Год выпуска: 1989. Издательство: Ленинград, "Судостроение".

«Парусный спорт, Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» А.В.Деянова М.,ВФПС 2013