

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**

# Яхтенный рулевой

**Направленность:** техническая

**Возраст детей:** 8-18 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"

Данная программа разработана в Центре детского туризма 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 природной среде,
- развитие умений по парусному спорту,
- применение сформированных знаний гонщиков о тех акваториях, где проводятся гонки;

##### **воспитательные:**

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

##### **развивающие:**

- развитие активной спортивной деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- применение полученных навыков техники парусного спорта, ориентирования на воде, выживания в природной среде, судейства соревнований по парусному спорту. Занятия по программе «Яхтенный рулевой» предусматривают углубленное 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 и является доработанным продолжением программы «Юный рулевой». Ученики, полностью освоившие программу 1 и 2 годов обучения по этой программе, получают более глубокие знания по парусному спорту и его составляющих в рамках данной программы. В объединении могут заниматься дети разного возраста и уровня подготовленности. При этом здесь нет такого разделения, как в предыдущей программе, более опытные и успешные спортсмены подтягивают остальных детей до своего уровня на спаррингах и регатах местного(клубного) уровня. Время, отведенное на обучение в обеих подгруппах, составляет 219 часов в год, или 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Рассчитана программа на 2 года обучения.

Возраст детей, на которых рассчитана данная программа – с 8 и до 18 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.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1 года обучения – 10 человек, 2 года обучения не менее 8 человек. Формы занятий очно-заочные и зависят от местных условий, в которых занимается данная группа. Если поблизости есть водоем, то 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.

### Календарно-тематический план объединения «Яхтенный 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
2	История парусного спорта	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	9
3	Устройство яхты	-	-	-	6	6	6	3	3	-	3	24
4	Метеорология	-	-	-	3	-	3	3	-	-	-	9
5	Аэродинамика	-	-	-	6	-	-	-	3	-	-	9
6.	Техника управления яхтой	12	6	-	-	-	-	3	3	18	15	60
7.	Правила парусных гонок	-	3	-	6	-	-	-	-	-	6	15
8.	Судовые ремонтные работы	-	6	-	-	-	-	6	6	3	6	27
9.	Такелажное дело	-	3	-	-	-	3	3	-	-	-	9
10.	ОФП и СФП	-	6	-	6	6	6	6	6	-	-	36
11.	Медицинская подготовка	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
12.	Правила безопасности плавания на яхтах	3	-	-	-	-	-	-	3	3	-	9
<b>Всего по программе</b>		<b>18</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>219</b>

### Учебный план объединения «Яхтенный 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	27	18	9	Зачет
4.	Метеорология	9	9	-	Зачет
5.	Аэродинамика	9	9	-	Зачет
6.	Техника управления яхтой	57	12	45	Практика
7.	Правила парусных гонок	15	15	-	Зачет
8.	Судовые ремонтные работы	27	-	27	Практика

9.	Такелажное дело	9	6	3	Зачет
10.	ОФП и СФП	36	6	30	Сдача нормативов ОФП
11.	Медицинская подготовка	6	6	-	Зачет
12.	Правила безопасности плавания на яхтах	9	9	-	-
13.	Участие в соревнованиях	Вне сетки часов			
14..	Многодневные сборы	Вне сетки часов		По плану летней работы	

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Яхтенный рулевой» 1 год обучения

### 1. История 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 Центра ДЮТ и ПС, парусной команды «Фортуна», знаменитые члены яхт-клубов Ленинградской области и Санкт-Петербурга и яхты; правила поведения и внутренний распорядок Центра ДЮТ и ПС парусной команды «ФОРТУНА»; правила безопасности на территории Центра ДЮТ и ПС 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 «Зум-8» и «Лазер», «Луч», 420, 470. 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. метеорология гонки, мгновенная оценка ветровой ситуации, барические движения ветра, осциллирующие ветра, географические ветра. местные ветра, ветра в местах постоянных гонок, зачем нужен дневник гонок. 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. Аэродинамика

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, Настройка паруса на максимальную скорость на различных участках дистанции, различия силы ветра на воде и берегу, различия силы ветра на различной высоте от уровня моря, и настройка паруса под эти изменения.

### 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.практическое применение узлов.

Различные способы сращивания 2\х веревок в экстремальных условиях. отработка вязки узлов применяемых при привязыванию лодки к конструкции для перевозки яхт.

### **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 «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.

### Календарно-тематический план объединения «Яхтенный 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
2	История парусного спорта	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	9
3	Устройство яхты	-	-	-	6	6	6	3	3	-	-	24
4	Метеорология	-	-	-	3	-	3	3	-	-	-	9
5	Аэродинамика	-	-	-	6	-	-	-	3	-	-	9
6.	Техника управления яхтой	12	6	-	-	-	-	3	3	18	18	60
7.	Правила парусных гонок	-	3	-	6	-	-	-	-	-	6	15
8.	Судовые ремонтные работы	-	6	-	-	-	-	6	6	3	6	27
9.	Такелажное дело	-	3	-	-	-	3	3	-	-	-	9
10.	ОФП и СФП	-	6	-	6	6	6	6	6	-	-	36
11.	Медицинская подготовка	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
12.	Правила безопасности плавания на яхтах	3	-	-	-	-	-	-	3	3	-	9
<b>Всего по программе</b>		<b>18</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>219</b>

### Учебный план объединения «Яхтенный рулевой» 2 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	24	21	21	Зачет
4.	Метеорология	9	9	-	Зачет
5.	Аэродинамика	9	9	-	Зачет
6.	Техника управления яхтой	60	12	48	Практика
7.	Правила парусных гонок	15	15	-	Зачет
8.	Судовые ремонтные работы	27	-	27	Практика

9.	Такелажное дело	9	6	3	Зачет
10.	ОФП и СФП	36	6	30	Сдача нормативов ОФП
11.	Медицинская подготовка	6	6	-	Зачет
12.	Правила безопасности плавания на яхтах	9	9	-	-
13.	Участие в соревнованиях	Вне сетки часов			
14..	Многодневные сборы	Вне сетки часов		По плану летней работы	

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Яхтенный рулевой» 2 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 Цдют и ПС, ПК «ФОРТУНА»; правила безопасности на территории Цдют и ПС 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 кила (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 кильблоком/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.

### **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.

### **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 мелкий ремонт, подготовить яхту к хранению, уметь плавать, оказать при необходимости помощь товарищу.

**Учащиеся будут владеть 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.**

Вся работа педагога осуществляется в процессе взаимодействия с обучающимися. Наиболее оптимальный путь повышения качества образования – организация образовательного процесса, направленного на положительную динамику личностных достижений обучающихся. В этом помогают различные диагностические исследования. 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 «Яхтенный рулевой 3 класса».

**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
<b>Физическая подготовка.</b>			
1. Подтягивания.(для юношей)			
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девушек).			
3. Плавание 500 метров в спасательном жилете.			
4. Бег 100 метров.			
5. Кросс 1500 метров.			
<b>Техника парусного спорта.</b>			
1. Вязка узлов (количество на время).			
2. Вооружение яхты класса «_____» (на время).			
3.Выполнение упражнения «Оборот на 360» (На воде)			
4.Знание частей яхты (тест).			
5.Метеорология(тест)			
<b>Правила парусных гонок.</b>			
1.Гоночная сигнализация (тест на знания).			
2.Определения парусных правил.			
3.Правила парусных гонок 2017-2020.			
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**».

## 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 тренеру);
- надеть спасательные жилеты;

### 2. На воде:

- постановку парусов безопаснее выполнять в положении яхты носом к ветру, после чего ложиться 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 спасжилета;
- 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.

**Протокол**

сдачи зачетов по физической подготовке объединения \_\_\_\_\_

Руководитель: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, Имя	Показатели в конце 1 полугодия								Показатели в конце года								Оценка	Примечание
		Подтягивания	Отжимания	Подтяг. на низ.	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»

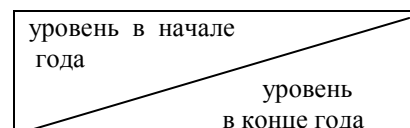
Мониторинг образовательного процесса

Объединения ..... Руководитель .....

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

№	Фамилия, Имя	Разделы программы							Динамика изменений «+, -»	Примечание
		Устройство яхты	Техника плавания яхтой	Мед. помощь	ОФП	Знание ППГ	Участие в соревнованиях	Т-ка плавания 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

### 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	219 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		
Адреса на базе которых проходят занятия: 187453 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район г.Сясьстрой база СОШ №1		

#### Список литературы :

- «Пионерская судоверфь». - Л.: Судостроение, 1981. - 256 с, ил. ИСБН
- «Международные правила парусных гонок 2013-2016» (ППГ-13). («The Racing Rules of Sailing for 2013-2016»). Перевод и издание ВФПС 2013.
- «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"