

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

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
№3 от 31.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом №1 от 01.09.2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

# *«Школа парусных гонок»*

**Направленность:** техническая

**Возраст детей:** 8-17 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Руководитель:** Дементьева Алена Романовна  
педагоги дополнительного образования  
Центра детского туризма

**Год разработки:** 2021 год

**Редакция:** 2022 год

**г. Новая Ладога**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа парусных гонок» имеет техническую направленность. Разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р), Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Включает нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию организации и осуществлению тренировочного процесса спортивно-оздоровительной подготовки яхтсменов-гонщиков.

Нормативная часть программы охватывает комплекс вопросов организации и планированию учебного процесса. Здесь же приводятся примерные контрольно-переводные нормативы и примерный годовой план-график распределения учебных часов спортивно-оздоровительной подготовки.

Методическая часть содержит учебный материал по основным видам тренировки в парусном спорте и по конкретным видам подготовки. Значительное внимание уделяется здесь специальным видам подготовки, непосредственно связанным с практической деятельностью яхтсмена-гонщика на воде, а также взаимосвязи этих видов подготовки.

### **Актуальность программы**

Парусный спорт - один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым, человек не только соревнуется в мастерстве с другими яхтсменами, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы.

В борьбе со стихией спортсмен развивается физически, становится выносливым и закаленным. Хождение на яхтах, будь то гонка или крейсерское плавание, как и занятия, например, альпинизмом или планерным спортом, способствуют воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициативность, воля к победе

Велико и прикладное значение парусного спорта. Наряду с высокими физическими и моральными качествами каждый яхтсмен, в зависимости от своей квалификации, непременно должен обладать комплексом специальных знаний, быть хорошо подготовленным к грамотному и умелому управлению яхтой при любой погоде, к содержанию судна и его вооружения в хорошем состоянии.

Настоящая программа открывает большие возможности для освоения парусного спорта в рамках системы дополнительного образования, а также нацелена на отбор одаренных учащихся с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

## Новизна программы

Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у учащихся целостный взгляд на мир парусного спорта, способствуют опробованию ими нескольких видов парусных судов, а также получения представления о других видах спорта, родственных парусному, гармонично сочетают тренировки с участием в соревнованиях

При разработке ДОП «Школа парусных гонок» были использованы:

- Программа работы туристско-краеведческого кружка. «Уроки туризма: 1-й год обучения», Голубков В. Н., Баранов М. В.; г. Новая Ладога, 1996.
- Учебное пособие «Управление маломерным судном с парусным вооружением» Новая Ладога 2008г.
- «Настройка гоночной яхты» Билл Гладстоун. Аякс-пресс 2009
- «Тактика парусных гонок» Билл Гладстоун Аякс-пресс 2009
- «Гонки «Оптимистов» Фил Слетер. Аякс-пресс 2009

**Форма обучения:** очная, очно-заочная.

**Формы проведения занятий:** фронтальные, групповые, индивидуальные; аудиторные, практические, учебно-тренировочные на местности.

**Срок освоения:** 3 года.

**Количество недель:** 34

**Количество часов в неделю:** 6

**Наполняемость групп:** 10-13 человек

**Возраст обучающихся:** 8-17 лет (возраст учитывается при формировании групп).

**Основные цели программы:**

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами парусного спорта,
- удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной спортивной деятельности учащихся;
- привитие интереса к занятиям парусным спортом, как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

Поставленные цели будет достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

**Задачи:**

**обучающие:**

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

- безопасное нахождение в окружающем мире;

**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 обучающихся;

- 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 «Школа парусных гонок» 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 8-10 лет (а также все желающие заниматься парусным спортом), не имеющие базовой подготовки и пришедшие в начале учебного года.

Ко второй (средней подгруппе) относятся обучающиеся преимущественно 11-14 лет (либо одаренные дети младшего возраста, показывающие успешные результаты), которые имеют базовую теоретическую и практическую подготовки.

К третьей (старшей подгруппе) относятся обучающиеся 15-17 лет (либо одаренные дети младшего и среднего возраста, показывающие успешные результаты), которые уже занимались в летнее время и имеют навыки управления яхты и участия в парусных гонках.

В младшей подгруппе основной упор делается на теоретических занятиях, но с поправкой на возраст обучающихся, в средней и старшей подгруппах – на совершенствовании практических знаний и навыков, развитие и углубление полученных практических знаний.

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.

С третьего года обучения начинается более углубленное изучение вышеперечисленных основ, а так же метеорологии, аэродинамики, лоции.

При успешном освоении данной программы спортсмены продолжают обучение по 2-х годичной программе «Яхтенный рулевой».

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 .

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводятся зачетные мероприятия, контрольно-переводные нормативы, походы, сборы, соревнования, спортивные лагеря и т.п.

### Учебно-тематический план - 1 год обучения

№ п/п	Тема и раздел	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
1.	Инструктаж по ТБ. Вводный урок. История развития флота	6	6	-
2.	История парусного спорта. Право управления парусным судном	6	3	3
3.	Медицинская подготовка и гигиена яхтсмена	6	3	3
4.	Устройство яхты	27	9	18
5.	Метеорология	6	3	3
6.	Аэродинамика	6	3	3
7.	Международный флажный свод сигналов, флажный семафор	12	3	9
8.	Техника управления яхтой	24	6	18
9.	Правила парусных гонок	18	9	9
10.	Судовые ремонтные работы	18	9	9
11.	Такелажное дело	18	9	9
12.	Правила безопасности плавания на яхтах	12	3	9
13.	Спортивное ориентирование	12	3	9
14.	ОФП и СФП	24	3	21
15.	Зачёт по всему курсу	9	3	3
<b>Всего за год</b>		<b>204</b>		

### Учебно-тематический план - 2 год обучения

№ п/п	Тема и раздел	Количество часов		
		Всего	Теорет	Практ
1.	Инструктаж по ТБ. Вводный урок. История развития флота в советский период и в период новейшей истории	6	3	-
2.	Право управления парусным судном	6	3	-
3.	Устройство яхты	15	6	9
4.	Судовые работы	18	6	12
5.	Основы радиосвязи на УКВ	9	3	6
6.	Техника управления яхтой	36	9	27
7.	Правила парусных гонок	24	9	18
8.	Судовые ремонтные работы	21	12	12
9.	Такелажное дело	12	6	6
10.	Правила безопасности плавания на яхтах	9	3	6
11.	ОФП и СФП	27	3	24

12.	Медицинская подготовка и гигиена яхтсмена, спасение на воде	12	3	9
13.	Зачёт по всему курсу	9	3	6
	<b>Всего за год</b>	<b>204</b>		

### Учебно-тематический план - 3 год обучения

№ п/п	Тема и раздел	Количество часов		
		Всего	Теорет	Практ
1.	Инструктаж по ТБ. Вводный урок. История развития флота в советский период и в период новейшей истории	6	3	-
2.	Право управления парусным судном	6	3	-
3.	Устройство яхты	15	6	9
4.	Судовые работы	18	6	12
5.	Эксплуатация яхты, ремонтные работы по корпусу, судостроительные работы	9	3	6
6.	Техника управления яхтой	42	9	33
7.	Правила парусных гонок	24	9	18
8.	Судовые ремонтные работы	21	9	12
9.	Такелажное дело	12	6	6
10.	Правила безопасности плавания на яхтах	9	3	6
11.	ОФП и СФП	24	3	21
12.	Медицинская подготовка и гигиена яхтсмена	12	3	9
13.	Зачёт по всему курсу	6	-	6
	<b>Всего за год</b>	<b>204</b>		

### Календарно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Предмет	месяцы									всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Инструктаж по ТБ. Вводный урок. История развития флота	3	3	-	-	-	-	-	-	-	6
2.	История парусного спорта. Право управления парусным судном	-	-	3	-	-	-	-	3	-	6
3.	Медицинская подготовка и гигиена яхтсмена	-	3	-	-	-	-	-	3	-	6
4.	Устройство яхты	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
5.	Метеорология	-	-	-	3	-	3	-	-	-	6
6.	Аэродинамика	-	-	-	-	3	-	3	-	-	6



	плавания на яхтах										
11.	ОФП и СФП	-	-	9	3	9	6	9			27
12.	Медицинская подготовка и гигиена яхтсмена, спасение на воде	-	3	-	-	-	-	-	3	-	12
13.	Зачёт по всему курсу	-	-	-	-	3	-	-	-	6	9
<b>Всего по программе</b>		18	24	24	24	18	24	24	24	24	<b>204</b>

### Календарно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Предмет	месяцы									всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Инструктаж по ТБ. Вводный урок. История развития флота в советский период и в период новейшей истории	3	3	-	-	-	-	-	-	-	6
2.	Право управления парусным судном	-	-	3	-	-	-	-	3	-	6
3.	Устройство яхты	3	-	-	3	3	3	3	-	-	15
4.	Судовые работы	-	-	-	3	3	3	3	3	3	18
5.	Основы радиосвязи на УКВ	-	3	-	3	-	3	-	-	-	9
6.	Техника управления яхтой	6	6	3	3	-	3	3	6	6	42
7.	Правила парусных гонок	3	3	3	3	-	3	3	3	3	24
8.	Судовые ремонтные работы	-	-	3	3	3	3	3	3	3	21
9.	Такелажное дело	-	3	3	3	3	-	-	-	-	12
10.	Правила безопасности плавания на яхтах	3	3	-	-	-	-	-	-	3	9
11.	ОФП и СФП	-	-	6	3	9	6	6			24
12.	Медицинская подготовка и гигиена яхтсмена, спасение на воде	-	3	3	-	-	-	3	3	-	12
13.	Зачёт по всему курсу	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
<b>Всего по программе</b>		18	24	24	24	18	24	24	24	24	<b>204</b>



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## «Школа парусных гонок»

### 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, знаменитые члены яхт-клубов Ленинградской области и Санкт Петербурга и яхты; правила поведения и внутренний распорядок Цдют и ПС, правила безопасности на территории 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 кия (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 «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, бассейне. 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.

### **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 обучающихся**

**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 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**

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

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в конце полугодия, чаще в декабре – это изучение динамики освоения предметного содержания ребенка, его личностного развития, изменение уровня физической подготовки.

**Цель** – отслеживание динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса в направлении усиления его развивающей функции.

**Задачи:** - оценка правильности выбора технологии и методики;  
- корректировка организации и содержания учебного процесса.

Методы проведения промежуточной диагностики, показатели, критерии оценки разрабатываются педагогами. Итоги анализируются педагогом и методистом образовательного учреждения.

### **Итоговая аттестация**

**Цель** – подведение итогов освоения образовательной программы.

**Задачи:** - анализ результатов обучения;  
- анализ действий педагога.

**Методы проведения итоговой аттестации:**

- 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 спортивного разряда и получение прав на право управления яхтой «Юный рулевой».

**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.			
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девочек).			
3. Прыжок с места.			
4. Бег 30 метров.			
<b>Техника парусного спорта.</b>			
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)			
<b>Правила парусных гонок.</b>			
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»

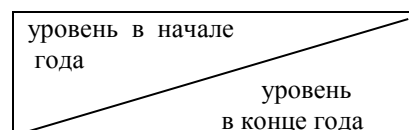
Мониторинг образовательного процесса

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





**Протокол**

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

Руководитель: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, Имя	Показатели первого полугодия										Показатели в конце года										Оценка	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».

## 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.

### Календарный учебный график

Программа	Сроки	Примечание
Дополнительная общеразвивающая программа технической направленности «Школа парусных гонок»	3 года	данный календарный график составлен без учета переноса праздничных дней
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	34 недели	без учета спортивно - оздоровительного лагеря и самостоятельных занятий
Продолжительность учебной недели	6 дней	
Количество часов в неделю	6 часов	
Продолжительность одного учебного занятия	2-3 часа	1 академический час равен 45 мин.
Количество часов за учебный период	204 часа	
Летняя оздоровительная работа	01 июня – 31 августа	
Промежуточная аттестация	январь	
Сроки приёма детей	с 01 по 15 сентября	набор в группу 1 года обучения
Режим работы с 10.00 ч. до 20.00 ч.		
Начало учебного года 01 сентября. Окончание учебного года 31 мая		
Каникулы: В период школьных каникул участие в соревнованиях и мероприятиях Центра 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.Новая Ладога, пр-т К.Маркса д.33/3; ул.Пролетарский канал д.1а		

**Билеты для аттестации учащихся объединения  
«Судостроение и управление  
маломерным судном».**

**Билет №1**

1. Что такое русло? О чем говорят облака, движущиеся не по ветру?
2. Каким спасательным средством является жилет?
3. Как звучит сигнал предупреждение? С какого момента яхта считается в гонке?
4. Завяжите прямой узел.

**Билет №2**

1. Что такое судовой ход? Что такое траверз?
2. Что такое ветер? Типы ветра.
3. Правила плавания маломерного флота по судоходной части реки.
4. Завяжите шкотовый узел.

**Билет №3**

1. Как характеризуется ветер по направлению?
2. Что такое остойчивость?
3. Находясь на швертботе, выполните сигнал «Прошу помощи»?
4. Завяжите брам-шкотовый узел.

**Билет №4**

1. Как различаются красные и белые буи против солнца, какие буи вы знаете?
2. Типы швертов. К какому типу относятся шверты яхт оптимист и кадет?
3. На сигнальной мачте повешен флаг «N», что это означает, какие сигналы подаются при подъеме и спуске этого флага?
4. Завяжите штык с обносом?

**Билет №5**

1. Что означает красная вежа с черным шаром, какие еще вежи есть, что такое бакен?
2. О чем говорит многочисленное скопление чаек на берегу?
3. Кто уступает дорогу, если 2 яхты идут на одном галсе и пути их пересекаются?
4. Завяжите беседочный узел.

**Билет №6**

1. Особенности лавировки на реке.
2. Год основания яхт-клуба им. Скоренко Н., имя первого директора яхт-клуба?
3. Кто уступает, если встречаются 2 яхты на разных галсах и пути их пересекаются?
4. Завяжите выбленочный узел?

**Билет №7**

1. Что такое вымпельный ветер?
2. При какой погоде запрещается выходить на воду детским классам яхт?
3. Кто уступает, если одна яхта догоняет другую?
4. Завяжите Буксирный узел.

**Билет №8**

1. Назовите Олимпийские классы яхт.

2. Как по правилам положено пересекать судовой ход?
3. Что означает флаг «АР» вывешенный на сигнальной мачте судейского судна?
4. Завяжите удавку.

### **Билет №9**

1. Что такое Лоция?
2. Как вы улавливаете слабые дуновения ветра?
3. Можно ли швартоваться к бую?
4. Завяжите рифовый узел.

### **Билет №10**

1. Как по солнцу определить направление на север?
2. Что такое непотопляемость, как проверяются яхты на непотопляемость?
3. Что означает флаг «М», ваши действия, если вы видите этот флаг на судейском катере в районе верхнего знака?
4. Завяжите прямой узел.

### **Список литературы:**

- «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