

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования «Город Архангельск» «Детско-юношеская спортивная школа «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова

Принята на педагогическом совете МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова  
Протокол № 7  
от « 31 » августа 2018 г.

Утверждено:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова  
А.А. Осколков  
« 31 » августа 2018 г.

Принята на методическом совете МБОУ «Архангельская средняя школа Соловецких юнг»  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2018 г.

Утверждено:  
Директор МБОУ «Архангельская средняя школа Соловецких юнг»  
О.Н. Павловцева  
« 30 » августа 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа спортивно-  
оздоровительных групп учащихся 5-9 классов  
«Основы военно-морской подготовки с элементами  
парусного спорта»**

Возраст детей с 11 до 17 лет  
Срок реализации 6 лет

**Организация-разработчик:**  
МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «Норд»  
имени Ю.С. Анисимова.

**Автор-составитель:**  
Заместитель директора по УВР - Телюкина Т.В.  
Тренер-преподаватель – Щербина С.И.

Год разработки программы - 2018

г. Архангельск  
2018

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Город Архангельск» «Детско-юношеская спортивная школа «Парусный центр «Норд» физкультурно-спортивной направленности, работающее в области обучения парусному спорту детей и подростков.

Программа ДЮСШ для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами и актами:

Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 33660, от 20.08.2017г.;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования муниципального образования «Город Архангельск» «Детско-юношеская спортивная школа «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова.

Настоящая программа разработана на основе Корабельного Устава, основ военно-морской службы, Конституции РФ, Федерального закона об обороне и программы спортивной подготовки по парусному спорту, утверждённой МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр» в 2011 году, составлена с учётом региональных северных климатических условий, традиций Поморья.

Программа направлена на систематическую и целенаправленную педагогическую деятельность по формированию у учащихся высокого патриотического сознания, верности своему Отечеству, стремления к выполнению своего гражданского долга, на достижение спортивных результатов сообразно способностям учащихся, посредством привлечения их к занятиям парусным спортом, и профориентацию учащихся.

Программа способствует воспитанию юных моряков и парусников, разделяющих и принимающих традиции, ценности «северного морского духа» и Русского Севера, свободомыслящих, крепких духом, неустрашимых людей, способных сохранять свои личностные качества в любых жизненных ситуациях и при необходимости защитить наше Отечество.

Настоящая программа разработана в соответствии с требованиями времени, целями и задачами обучения, воспитания, развития детей среднего и старшего школьного возраста и является продолжением «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительных групп учащихся 1-4 классов». Данную программу предполагается опробовать при сотрудничестве с МБОУ АСШЮ в 5-9 классах. Реализация Программы рассчитана на 6 лет. Возраст участников от 11 лет до 17 лет. Основной упор предполагается сделать на ориентирование детей по основам военно-морской подготовки, привлечение к парусному спорту и формирование у них мотивации к дальнейшей службе на флоте и обучению парусному спорту.

Актуальность данной программы в следующем. Становление гражданского общества и правового государства в нашей стране во многом зависит от уровня гражданского образования и патриотического воспитания. Патриотизм – есть любовь к своей Родине, готовность служить ей и защищать ее. Он является важнейшим фактором сохранения общественной стабильности и безопасности государства. Поэтому патриотическое воспитание, направленное на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина, должно быть одним из приоритетных направлений в работе всей системы образования. Критерием работы по программе должно стать глубокое осознание учащимися своей неразрывности с Отечеством, нераздельной причастности с ним, с тем, что составляет его: природой, историей, культурой, народом, родным языком, территорией, климатом, образом жизни, менталитетом и т.д. Формирование в детях чувства любви к России как к

Родине — Матери, которое по своей силе и возвышенности не уступает любви к родной матери, а при некоторых исторических обстоятельствах может и превзойти его.

Целью данной программы является образование и просвещение учащихся на основе сохранения и приумножения культурного наследия русского северного народа, возрождения поморских традиционных нравственных ценностей, совершенствование физического и духовного здоровья посредством приобщения к парусному спорту.

Для достижения поставленной цели программа решает следующие задачи:

- Формировать навыки морского воинского искусства, умения в преодолении препятствий природного морского и специального характера;
- Развивать функциональные способности организма через общеукрепляющую и общеразвивающую подготовку, специальную морскую подготовку;
- Воспитывать патриотизм и гордость за Отечество, уважение к истории России и военно-морского флота, ее традициям, славе русского оружия;
- Приобщение учащихся к основам парусного спорта;
- Создание основы для осознанного выбора и последующего освоения профессии в сфере морской или спортивной деятельности;
- Популяризация и развитие в городе Архангельске парусного спорта;
- Воспитание будущих защитников Отечества и высокогражданственной личности;
- Охрана и укрепление здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и асоциального поведения.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

### 2.1. УЧЕБНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

классы	1 год обучения			2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
	5 классы	6 классы	7 классы	классы 8 А, 8 Б		8 В класс		классы 9 А, 9 Б		9 В класс	
Инструктажи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Военно-морская подготовка	19	19	20	20	29	24	18				
Парусный спорт	8	8	7	8	20	16	10				
Морское многоборье					7	16					
Сдача комплекса контрольных нормативов	1	1	1	1	1	1	1				
Часы	29	29	29	30	58	58	30				

## 2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Первый год обучения (5 класс)

№	Наименование темы	Кол. часов
	<b>1.Инструктажи.</b>	<b>1</b>
1	Знакомство. Правила поведения на занятиях и на улице. Права и обязанности. Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД. Военная дисциплина	1
	<b>2.Военно-морская подготовка.</b>	<b>19</b>
1	Основы военно-морской подготовки.	1
2	Корабельный Устав. Боевой номер. Боевые части. Службы. Команды. Отделения. Боевые посты. Корабельное расписание.	1
3	Общевоинские Уставы. Устав внутренней службы. Устав гарнизонной и караульной служб. Дисциплинарный Устав.	2
4	Строевой Устав. Строевая стойка. Индивидуальная строевая подготовка.	4
5	Флажный семафор.	4
6	Морские узлы	4
7	Основы морского дела	1
8	Спасательная морская шлюпка. Устройство. Управление шлюпкой.	2
	<b>3. Парусный спорт.</b>	<b>8</b>
1	Знакомство с парусным спортом. Краткие сведения о развитии парусного спорта.	2
2	Устройство и вооружение яхты. Устройство корпуса яхты.	2
3	Устройство и вооружение яхты. Швертовое и килевое устройство яхты.	2
4	Устройство и вооружение яхты. Вооружение яхты.	2
	<b>4. Сдача комплекса контрольных нормативов</b>	<b>1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>29</b>

### Второй год обучения (6 класс)

№	Наименование темы	Кол. часов
	<b>1.Инструктажи.</b>	<b>1</b>
1	Знакомство. Правила поведения на занятиях и на улице. Права и обязанности. Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД. Военная дисциплина. Военная вежливость.	1
	<b>2.Военно-морская подготовка.</b>	<b>19</b>
1	Основы военно-морской подготовки.	2
2	Корабельный Устав. Боевой номер. Боевые части. Службы. Команды. Отделения. Боевые посты. Корабельное расписание. БЧ-1 штурманская. Задачи решаемые БЧ-1.	2
3	Общевоинские Уставы. Устав внутренней службы. Устав гарнизонной и караульной служб. Дисциплинарный Устав.	1
4	Строевой Устав. Строевая стойка. Индивидуальная строевая подготовка.	4
5	Флажный семафор. Рулевой-сигнальщик.	2
6	Морские узлы. Применение их в морской практике.	2
7	Основы морского дела. Выброска. Виды швартовок корабля.	2
8	Спасательная морская шлюпка. Устройство. Управление шлюпкой. Команды старшины шлюпки.	4
	<b>3. Парусный спорт.</b>	<b>8</b>
1	Краткие сведения о развитии парусного спорта.	1
2	Управление яхтой.	5
3	Правила парусных гонок их организации.	2
	<b>4. Сдача комплекса контрольных нормативов</b>	<b>1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>29</b>

### Третий год обучения (7 класс)

№	Наименование темы	Кол. часов
	<b>1.Инструктажи.</b>	<b>1</b>
1	Правила поведения на занятиях и на улице. ЗОЖ. Права и обязанности. Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД. Военская дисциплина. Военская вежливость. Военское приветствие.	1
	<b>2.Военно-морская подготовка.</b>	<b>20</b>
1	Основы военно-морской подготовки. Морские традиции.	2
2	Корабельный Устав. Боевой номер. Боевые части. Службы. Команды. Отделения. Боевые посты. Корабельное расписание. БЧ-1 штурманская. Задачи решаемые БЧ-1. Штурман. Навигация.	2
3	Общевоинские Уставы. Устав внутренней службы. Устав гарнизонной и караульной служб. Дисциплинарный Устав. Организация суточной караульной службы. Часовой. Разводящий.	2
4	Строевой Устав. Строевая стойка. Индивидуальная строевая подготовка. Строевые приемы в составе экипажа.	2
5	Флажный семафор. Рулевой-сигнальщик. Передача текстовых сообщений.	3
6	Морские узлы. Применение их в морской практике. Такелажное дело.	3
7	Основы морского дела. Выброска. Виды швартовок корабля. Швартовка в сложных метеорологических условиях.	2
8	Спасательная морская шлюпка. Устройство. Управление шлюпкой. Команды старшины шлюпки. Способы гребли веслами.	4
	<b>3. Парусный спорт.</b>	<b>7</b>
1	Метеорология. Ветер. Течение. Единицы измерения. Приборы измерения.	2
2	Навигация. Навигационные приборы. Навигация и лоция. Меркаторские карты.	2
3	Управление яхтой в сложных метеоусловиях. Управляемый дрейф.	2
4	Штормовой ветер. Штормовое волнение.	1
	<b>4. Сдача комплекса контрольных нормативов</b>	<b>1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>29</b>

### Четвёртый год обучения (8 «А», 8 «Б» классы)

№	Наименование темы	Кол. часов
	<b>1.Инструктажи.</b>	<b>1</b>
1	Правила поведения на занятиях и на улице. ЗОЖ. Права и обязанности. Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД. Военская дисциплина. Военская вежливость. Военское приветствие. Приказ. Прямой и непосредственный начальник.	1
	<b>2.Военно-морская подготовка.</b>	<b>20</b>
1	Основы военно-морской подготовки. Морские традиции.	2
2	Корабельный Устав. Боевой номер. Боевые части. Службы. Команды. Отделения. Боевые посты. Корабельное расписание. БЧ-1 штурманская. Задачи решаемые БЧ-1. Штурман. Навигация. Предварительная прокладка маршрута корабля. Боевой курс.	2
3	Общевоинские Уставы. Устав внутренней службы. Устав гарнизонной и караульной служб. Дисциплинарный Устав. Организация суточной караульной службы. Часовой. Разводящий.	2

4	Строевой Устав. Строевая стойка. Индивидуальная строевая подготовка. Строевые приемы в составе экипажа. Знаменная группа.	3
5	Флажный семафор. Рулевой-сигнальщик. Передача текстовых сообщений.	3
6	Морские узлы. Применение их в морской практике. Такелажное дело.	3
7	Основы морского дела. Выброска. Виды швартовок корабля. Швартовка в сложных метеорологических условиях.	2
8	Спасательная морская шлюпка. Устройство. Управление шлюпкой. Команды старшины шлюпки. Способы гребли веслами.	3
	<b>3. Парусный спорт.</b>	<b>8</b>
1	Знакомство с парусным спортом.	2
2	Лоция. Навигация и лоция. Лоция устья Северной Двины.	4
3	МПСС, ВВП	2
	<b>4. Сдача комплекса контрольных нормативов</b>	<b>1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>30</b>

### Четвёртый год обучения (8 «В» классы)

№	Наименование темы	Кол. часов
	<b>1. Инструктажи.</b>	<b>1</b>
1	Правила поведения на занятиях и на улице. ЗОЖ. Права и обязанности. Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД. Военская дисциплина. Военская вежливость. Военское приветствие. Приказ. Прямой и непосредственный начальник.	1
	<b>2. Военно-морская подготовка.</b>	<b>29</b>
1	Основы военно-морской подготовки. Морские традиции. Особенности несения вахт на надводных кораблях.	3
2	Корабельный Устав. Боевой номер. Боевые части. Службы. Команды. Отделения. Боевые посты. Корабельное расписание. БЧ-1 штурманская. Задачи решаемые БЧ-1. Штурман. Навигация. Предварительная прокладка маршрута корабля. Боевой курс.	3
3	Общевоинские Уставы. Устав внутренней службы. Устав гарнизонной и караульной служб. Дисциплинарный Устав. Организация суточной караульной службы. Часовой. Разводящий. Устав военной полиции.	3
4	Строевой Устав. Строевая стойка. Индивидуальная строевая подготовка. Строевые приемы в составе экипажа. Знаменная группа.	4
5	Огневая подготовка. Виды стрелкового оружия. АК-74, устройство, неполная разборка и сборка. Прямая мушка.	4
6	Флажный семафор. Рулевой-сигнальщик. Передача текстовых сообщений. Самостоятельная двухсторонняя связь.	4
7	Морские узлы. Применение их в морской практике. Такелажное дело. Основы морского дела. Выброска. Виды швартовок корабля. Швартовка в сложных метеорологических условиях. Спасательный конец Александра.	4
8	Спасательная морская шлюпка. Устройство. Управление шлюпкой. Команды старшины шлюпки. Способы гребли веслами. Рангоут спасательной шлюпки.	4
	<b>3. Морское многоборье.</b>	<b>20</b>
1	Устройство ММК АК-74. Неполная разборка и сборка. Нарботка скоростных навыков.	3
2	Устройство шлюпки ЯЛ-6. Изучение деталей конструкции корпуса.	5
3	Подача швартового бросательного конца (выброска) на точность и дальность. Нарботка навыков. Изучение техники подачи, подготовки.	5
4	Знакомство со спортивным пневматическим оружием. Изучение техники прицельного выстрела, наработка навыков.	7

	<b>4. Парусный спорт.</b>	<b>7</b>
1	Знакомство с парусным спортом.	1
2	Лоция. Навигация и лоция. Лоция устья Северной Двины.	3
3	МППСС, ВВП	3
	<b>4. Сдача комплекса контрольных нормативов</b>	<b>1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>58</b>

### Пятый год обучения (9 «А», 9 «Б» классы)

№	Наименование темы	Кол. часов
	<b>1.Инструктажи.</b>	<b>1</b>
1	Правила поведения на занятиях. Права и обязанности. ЗОЖ. Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД. Военская дисциплина. Военская вежливость. Военское приветствие. Приказ. Прямой и непосредственный начальник. Единоначалие. Военское приветствие. Поведение военного моряка – пример для других.	1
	<b>2.Военно-морская подготовка.</b>	<b>24</b>
1	Военно-морская подготовка. Морские традиции. Срочная служба на НК и ПЛ. Вооружение НК 1 ранга и 2 ранга. Подъем флага на НК. Приветствия кораблей в море и на стоянке. Корабельный колокол. Склянки. Виды битья рынд.	3
2	Федеральный Закон об обороне. Постановление на воинский учет. Призыв. Приписное свидетельство.	2
3	Корабельный Устав. Боевой номер. Боевые посты. Корабельное расписание. БЧ-1 штурманская. Задачи решаемые БЧ-1. Штурман. Навигация. Предварительная прокладка маршрута корабля. Боевой курс. Боевое маневрирование. Счисление пути. Мореходная астрономия. Звездный глобус. Использование светил в походе. Штурманские приборы и инструменты.	4
4	Строевой Устав. Индивидуальная строевая подготовка. Строевые приемы в составе экипажа. Знаменная группа. Строевой смотр. Торжественные построения на надводном корабле 1 ранга. Торжественные марши.	3
5	Огневая подготовка. Виды стрелкового оружия. АК-74, устройство, неполная разборка и сборка. Прямая мушка. Снаряжение магазина. Правила поведения на огневом рубеже. Проведение стрельб.	3
6	Флажный семафор. Рулевой-сигнальщик. Передача текстовых сообщений. Самостоятельная двухсторонняя связь. Отработка скоростной передачи информации.	3
7	Морские узлы. Применение их в морской практике. Такелажное дело.	3
8	Основы морского дела. Выброска. Виды швартовок корабля. Швартовка в сложных метеорологических условиях. Спасательный конец Александра. Якорная стоянка. Дрейф. Склонение. Человек за бортом. Маневрирование по спасению человека за бортом.	3
	<b>3. Морское многоборье.</b>	<b>16</b>
1	Устройство ММК АК-74. Неполная разборка и сборка. Нарботка скоростных навыков.	2
2	Устройство шлюпки ЯЛ-6. Изучение деталей конструкции корпуса.	4
3	Подача швартового бросательного конца (выброска) на точность и дальность. Нарботка навыков. Изучение техники подачи, подготовки.	4
4	Знакомство со спортивным пневматическим оружием. Изучение техники прицельного выстрела, наработка навыков.	6
	<b>4. Парусный спорт.</b>	<b>16</b>
1	Краткие сведения о развитии парусного спорта.	2
2	Устройство и вооружение яхты.	2

3	Такелажное дело	2
4	Лоция и Навигация	2
5	Метеорология	2
6	Управление яхтой	3
7	Правила безопасного плавания на яхтах. МППСС. ВВП. Оказание первой (доврачебной) помощи.	3
<b>4. Сдача комплекса контрольных нормативов</b>		<b>1</b>
<b>Всего:</b>		<b>58</b>

#### Пятый год обучения (9 «В» класс)

№	Наименование темы	Кол. часов
<b>1. Инструктажи.</b>		<b>1</b>
1	Правила поведения на занятиях. Права и обязанности. ЗОЖ. Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД. Военская дисциплина. Военская вежливость. Военское приветствие. Приказ. Прямой и непосредственный начальник. Единоначалие. Военское приветствие. Поведение военного моряка – пример для других.	1
<b>2. Военно-морская подготовка.</b>		<b>18</b>
1	Военно-морская подготовка. Морские традиции. Срочная служба на НК и ПЛ. Вооружение НК 1 ранга и 2 ранга. Подъем флага на НК. Приветствия кораблей в море и на стоянке. Корабельный колокол. Скъянки. Виды битья рынд.	2
2	Федеральный Закон об обороне. Постановление на воинский учет. Призыв. Приписное свидетельство.	1
3	Корабельный Устав. Боевой номер. Боевые посты. Корабельное расписание. БЧ-1 штурманская. Задачи решаемые БЧ-1. Штурман. Навигация. Предварительная прокладка маршрута корабля. Боевой курс. Боевое маневрирование. Счисление пути. Мореходная астрономия. Звездный глобус. Использование светил в походе. Штурманские приборы и инструменты.	4
4	Строевой Устав. Индивидуальная строевая подготовка. Строевые приемы в составе экипажа. Знаменная группа. Строевой смотр. Торжественные построения на надводном корабле 1 ранга. Торжественные марши.	2
5	Огневая подготовка. Виды стрелкового оружия. АК-74, устройство, неполная разборка и сборка. Прямая мушка. Снаряжение магазина. Правила поведения на огневом рубеже. Проведение стрельб.	2
6	Флажный семафор. Рулевой-сигнальщик. Передача текстовых сообщений.	2
7	Самостоятельная двухсторонняя связь. Отработка скоростной передачи информации. Морские узлы. Применение их в морской практике. Такелажное дело.	2
7	Основы морского дела. Выброска. Виды швартовок корабля. Швартовка в сложных метеорологических условиях. Спасательный конец Александра. Якорная стоянка. Дрейф. Склонение. Человек за бортом. Маневрирование по спасению человека за бортом.	5
<b>3. Парусный спорт.</b>		<b>10</b>
1	Краткие сведения о развитии парусного спорта.	1
2	Устройство и вооружение яхты.	2
3	Такелажное дело	1
4	Лоция и Навигация	1
5	Метеорология	1
6	Управление яхтой	2
7	Правила безопасного плавания на яхтах. МППСС. ВВП. Оказание первой (доврачебной) помощи.	2



	<b>4. Сдача комплекса контрольных нормативов</b>	<b>1</b>
		<b>Всего: 30</b>

### 3 . СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Военно-морская подготовка

##### Основы военно-морской подготовки.

Морские традиции. Корабельный Устав. Особенности несения вахт на надводных и подводных кораблях. Дежурный по низам. Виды общекорабельных тревог.

Боевой номер. Боевые части. Службы. Команды. Отделения. Боевые посты. Корабельное расписание. БЧ-1 штурманская. Задачи решаемые БЧ-1. БЧ-1.

Штурман. Навигация. Предварительная прокладка маршрута корабля. Боевой курс. Боевое маневрирование. Счисление пути. Мореходная астрономия. Звездный глобус. Использование светил в походе. Штурманские приборы и инструменты.

Общевоинские Уставы. Устав внутренней службы. Устав гарнизонной и караульной служб. Дисциплинарный Устав. Организация суточной караульной службы. Часовой. Разводящий. Устав военной полиции. Права и обязанности постового.

Строевой Устав. Строевая стойка. Индивидуальная строевая подготовка. Строевые приемы в составе экипажа. Знаменная группа. Строевой смотр. Торжественные построения на надводном корабле 1 ранга. Торжественные марши.

Срочная служба на НК и ПЛ. Вооружение НК 1 ранга и 2 ранга. Подъем флага на НК. Приветствия кораблей в море и на стоянке. Корабельный колокол. Скания. Виды битья рынд. Федеральный Закон об обороне. Постановление на воинский учет. Призыв. Приписное свидетельство.

Огневая подготовка. Виды стрелкового оружия. АК-74, устройство, неполная разборка и сборка. Прямая мушка. Снаряжение магазина. Правила поведения на огневом рубеже. Проведение стрельб.

##### Флажный семафор.

Рулевой-сигнальщик. Передача текстовых сообщений. Самостоятельная двухсторонняя связь. Обработка скоростной передачи информации.

##### Морские узлы

Морские узлы, их назначение. Применение морских узлов в морской практике. Морские узлы: простой штык, прямой, рифовый, шлюпочный, удавка, шкотовый, брам-шкотовый, выбленочный, калмыкский, беседочный, двойной беседочный, рыбацкий, рыбацкий огон, восьмерка, двойная восьмерка, мусинговый. Такелажное дело. Понятие и знакомство с такелажным делом.

##### Основы морского дела

Выброска. Виды швартовок корабля. Швартовка в сложных метеорологических условиях. Спасательный конец Александра. Якорная стоянка. Дрейф. Склонение. Человек за бортом. Маневрирование по спасению человека за бортом.

##### Спасательная морская шлюпка.

Устройство. Управление шлюпкой. Команды старшины шлюпки. Способы гребли веслами. Рангоут спасательной шлюпки. Движение под парусам.

#### Морское многоборье

Устройство ММК АК-74. Неполная разборка и сборка. Нарботка скоростных навыков.

Устройство шлюпки ЯЛ-6. Изучение деталей конструкции корпуса.

Подача швартового бросательного конца (выброска) на точность и дальность. Нарботка навыков. Изучение техники подачи, подготовки.

Знакомство со спортивным пневматическим оружием. Изучение техники прицельного выстрела, наработка навыков.

#### Парусный спорт

### Краткие сведения о развитии парусного спорта

Краткая характеристика парусного спорта. Парусный спорт в системе физического воспитания. Основные этапы развития парусного спорта. Характеристика путей развития современного состояния парусного спорта в России. Участие советских и российских яхтсменов в Олимпийских играх, первенствах мира, Европы и других международных соревнованиях. Характеристика современного состояния парусного спорта в стране и в данной физкультурной организации (массовость, уровень спортивных достижений, подготовка тренерских кадров, состояние материальной базы).

### Устройство и вооружение яхты

Понятие "яхта" - общее описание: назначение, особенности.

Классификация яхт. Основные части яхты. Названия внутренних помещений яхты. Основные признаки различия типов яхт.

Различия по типам корпусов. Различия по вооружению. Вооружение. Различия судов по назначению и области применения. Понятие о классификации и правилах постройки спортивных парусных судов. Гоночные и крейсерские яхты. Гоночные швертботы. Гоночные килевые яхты.

Общие понятия о плавучести, остойчивости, поворотливости и ходкости яхт. Материалы для постройки судов. Понятие о теоретическом чертеже яхты. Детали корпуса яхты.

Паруса и их части. Рангоут. Стоячий такелаж. Бегучий такелаж. Ходовой и коренной.

Дельные вещи. Якорь и его назначение. Снабжение яхты. Спасательные принадлежности.

### Лоция

Общая лоция морей, рек. Местная лоция. Навигационные опасности. Система ограждения их. Латеральная, кардинальная и осевая системы. Средства навигационного ограждения - береговые и плавучие, освещаемые и неосвещаемые. Изучение лоции моря одного из мест всероссийских соревнований.

Единицы длины, применяемые в морской практике (миля, кабельтов). Единицы скорости (узел-миля в час). Их происхождение. Измерение скорости. Мерная миля. Лаг и его применение. Измерение глубин. Футшток, ручной лот и пользование ими.

### Метеорология

Общее понятие предмета метеорологии. Метеорологические элементы. Атмосфера. Температура и давление атмосферы.

Ветер. Понятие о ветре. Структура воздушного потока. Скорость (сила) ветра: понятие о шкале Бофорта. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) - ослаблениях, заходах - отходах ветра. Влияние рельефа местности, береговой черты на скорость и направление воздушного потока. Облачная динамика. Штормовые облака. Бризы.

Метеорологические приборы: барометр, барограф, анемометр. Метеорологические приборы яхтенного исполнения и пользование ими. Суточный ход барографа. Наблюдение погоды. Визуальное предсказание погоды. Морские приметы.

Течения. Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы - отливы. Поверхностные и глубинные течения.

### Правила безопасного плавания на яхтах, МППСС, ВВП

"Правила плавания по внутренним водным путям" - для спортивных организаций, расположенных на реках и озерах.

"Правила предупреждения столкновения судов в море" - для спортивных организаций, расположенных на морских побережьях.

Расхождение парусных судов. Расхождение парусных судов с катерами, паротеплоходами, теплоходами на подводных крыльях. Ходовые и стояночные огни яхт, судов с механическими двигателями, судов буксирующих и буксируемых. Огни на малых судах. Сигналы, даваемые судами с механическими двигателями.

Спасательные приборы. Методы и сроки проверки спасательных приборов на годность применения. Пользование спасательными приборами. Меры безопасности при работе на яхте и швертботе. Инструкция по обеспечению безопасности плавания на яхтах.

### Такелажное дело

Понятие и знакомство с такелажным делом на парусных судах. Тросы. Уход за ними. Их

сравнительные качества. Измерение.

Такелажный инструмент. Умение им пользоваться. Такелажные работы.

### Навигация

Общее понятие предмета навигации. Понятие: курс, румб, пеленг, курсовой угол. Видимый горизонт. Деление видимого горизонта на градусы, румбы. Величина румба в градусах.

Общее понятие о магнитных компасах, принцип их действия. Шлюпочный компас и его устройство. Определение направления ветра по компасу, определение направления судна по компасу. Практика использования компаса на спортивных парусных судах.

### Управление яхтой

Общие понятия о: направлениях и силе ветра, курсах яхты по сторонам света и относительно ветра, бейдевинд, галфинд, бакштаг, фордевинд, левентик. Левый и правый галсы.

Термины: привести и увалиться, наветренный и подветренный борт на лавировке и на курсах фордевинд, "ветер заходит", "ветер отходит". Основные понятия о работе паруса. Дрейф и сила тяги на различных курсах, их правильное положение. Понятие о вымпельном ветре. Повороты оверштаг и фордевинд. Лавировка, лавировочный бакштаг. Термины: руль на ветер (под ветер), привести, увалиться, прямо руля, так держать, одерживай, право (лево) руля, право (лево) на борт (до 45°). Команды при выполнении поворотов.

Подготовка яхты к выходу в плавание. Отход от бона. Подход к бону. Уборка парусов. Постановка яхты на место. Постановка на якорь. Съёмка с якоря.

### Правила парусных соревнований.

Понятие об одиночной гонке и серии гонок (регате). Типы гонок. Виды парусных гонок, характер соревнований, участники соревнований. Основные понятия о правилах расхождения. Левый и правый галс. Правила расхождения при одинаковых и разных галсах.

Сигнализация. Стартовая и финишная линия. Знаки. Дистанция.

"Человек за бортом". Оказание помощи. Посторонняя помощь. Обязанности команды и рулевого по управлению яхтой.

### Сигнализация и средства связи.

Международный Свод Сигналов. Применение международного свода сигналов для судейской практики на парусных соревнованиях. Основные судейские флажные сигналы.

### Правила классификации, постройки и обмера спортивных парусных судов

Классификация парусных яхт в России. Правила несения отличительных знаков.

Правила постройки и обмера спортивных парусных судов.

Общие положения по обмеру парусных яхт. Права и обязанности мерителя. Порядок регистрации спортивных парусных судов.

### Основы теории аэро- и гидродинамики

Общее понятие о гидродинамическом сопротивлении корпуса.

Основы движения яхты. Остойчивость и "управляемость" яхты. Маневренность яхты. Понятие аэродинамической силы. Способы измерения аэродинамических сил. Аэродинамические трубы. Ламинарные и турбулентные потоки. Полярные кривые парусов. Центра давления аэродинамических сил паруса. Аэродинамическое сопротивление парусного вооружения.

Вымпельный ветер. Взаимодействие парусов. Центр парусности.

Раскрой, уход и устранение дефектов парусов. Физические свойства парусных тканей. Устранение дефектов парусов с помощью такелажа и рангоута.

Общее понятие о гидродинамическом сопротивлении корпуса.

### Оказание первой (доврачебной помощи)

1. Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему.
2. Признаки для определения состояния здоровья пострадавшего.
3. Комплекс реанимационных мероприятий (искусственное дыхание, наружный массаж сердца)
4. Первая доврачебная помощь при различных видах повреждения организма человека
- 4.1. Ранение.

- 4.2. Кровотечение (внутреннее, наружное).
- 4.3. Поражение электрическим током.
- 4.4. Переломы, вывихи, ушибы, растяжение связок.
- 4.5. При ожогах.
- 4.6. При тепловом и солнечном ударе.
- 4.7. При пищевых отравлениях.
- 4.8. При обморожениях.
- 4.9. При попадании инородных тел в органы и ткани.
- 4.10. При утоплении человека.
- 4.11. При укусах.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Учебный материал программы спортивно-оздоровительных групп составлен в двух направлениях: военно-морская подготовка и парусный спорт. Два данных направления объединяет морская практика, традиции развития русского морского флота и региональная поморская специфика с её учетом географических и климатических условий мореплавания.

Занятия по военно-морской подготовке включают в себя основы военно-морской службы в Вооруженных силах РФ, морские традиции, устройство спасательной шлюпки ЯЛ-6, флажный семафор и Международный Свод Сигналов, устройство стрелкового оружия, правила выживания в условиях вынужденной автономии, историю ВС и ВМФ РФ, их состава, основы здорового образа жизни, личной и общественной санитарии и гигиены, основы безопасной жизнедеятельности, основные строевые приемы, работу с флажным семафором, вязание морских узлов, ведение огня из различных видов спортивного пневматического стрелкового оружия.

Занятия по морскому многоборью включают в себя подготовку учащихся к соревнованиям по морскому многоборью.

Занятия по парусному спорту включают в себя такелажное дело, оказания первой медицинской помощи, основы парусного спорта, устройство и вооружение швертбота, основы морского судовождения, МППСС, ВВП.

##### Основные формы теоретических занятий:

- лекции;
- игровые (настольные и компьютерные игры);
- использование схем, плакатов, моделей, тренажеров, макетов;
- посещение музеев, выставок, исторических мест города, памятников и т.п.;
- беседы, групповые обсуждения;
- занятия конструированию, рисованию и вязанию узлов, такелажному делу;
- самостоятельные занятия;
- тестирование;
- демонстрация выполненных действий;
- участие в смотрах, конкурсах, соревнованиях;
- строевая подготовка;
- практические занятия по вязанию узлов, такелажному делу и флажному семафору;
- просмотр видеоматериалов, видеофильмов.

В течении одного учебного года (с сентября по май) на реализацию программы отводится от 29 до 58 учебных часа в зависимости от года обучения и поставленных задач. Продолжительность одного учебного часа 40-45 мин.

Для проведения занятий теоретической подготовки учебным группам предоставляется кабинет морской практики или класс в МБОУ «Архангельская средняя школа Соловецких юнг». Группы обеспечены учебными пособиями и материалами в достаточном ассортименте.

Дополнительно к программе учащиеся участвуют в проводимых конкурсах, смотрах, спортивных, досуговых и культурно-массовых мероприятиях. По решению тренера - преподавателя наиболее подготовленные учащиеся могут участвовать в городских, областных соревнованиях.

Для проведения занятий теоретической подготовки учебным группам предоставляется кабинет морской практики или класс в МБОУ «Архангельская средняя школа Соловецких юнг». Для строевой подготовки предоставляется спортивный зал. Группы обеспечены учебными пособиями и материалами в достаточном ассортименте.

Дополнительно к программе учащиеся участвуют в проводимых конкурсах, смотрах, спортивных, досуговых и культурно-массовых мероприятиях. По решению тренера - преподавателя наиболее подготовленные учащиеся могут участвовать в муниципальных, региональных соревнованиях.

Для учащихся по данной Программе 1-2 раза в год организуется «День здоровья», где учащиеся, допущенные по медицинским показателям (предоставление справки от медицинского работника) принимают участие в сдаче норм ГТО. «День здоровья» не входит в учебный план программы и проводится в выходной для учащихся день по плану воспитательной работы тренера-преподавателя.

Закрепление и отработка практических навыков по парусному спорту и военно-морской подготовке полученных при освоении данной Программы продолжает реализовываться в условиях лагеря с дневным пребыванием детей, организуемого на базе МБУ ДО ДЮСШ «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Перевод учащихся на следующий год обучения, выпуск, осуществляется решением Педагогического совета, по итогам промежуточной и итоговой аттестации, на основании выполнения комплекса контрольных нормативов для оценки результатов освоения Программы.

Текущий контроль за успехами учащихся проводится постоянно на каждом занятии.

Промежуточная аттестация - установление уровня знаний, умений и навыков обучаемых по отношению к объёму и содержанию Программы на текущем году для перевода на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация проходит по итогам освоения программы на текущем году, согласно утвержденного графика.

Итоговая аттестация - представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися Программы, на четвертом году обучения.

Итоговая аттестация проходит по итогам освоения программы, согласно утвержденного графика.

Требования к результатам освоения Программы.

Год обучения	Требования на конец учебного года
1-год обучения	Промежуточная аттестация: Сдать комплекс контрольных нормативов: 1) Тестирование по теории военно-морской подготовки; 2) Тестирование по теории по теории парусного спорта; 3) Вязание 6 морских узлов;
2-год обучения	Промежуточная аттестация: Сдать комплекс контрольных нормативов: 1) Тестирование по теории военно-морской подготовки; 2) Тестирование по теории по теории парусного спорта; 3) Вязание 7 морских узлов;

3-год обучения	Промежуточная аттестация: Сдать комплекс контрольных нормативов: 1) Тестирование по теории военно-морской подготовки; 2) Тестирование по теории по теории парусного спорта; 3) Вязание 8 морских узлов; 4) Выполнение текстовых сообщений при помощи флажного семафора.
4-год обучения	Промежуточная аттестация для 8 классов: Сдать комплекс контрольных нормативов: 1) Тестирование по теории военно-морской подготовки; 2) Тестирование по теории по теории парусного спорта; 3) Вязание 9 морских узлов; 4) Выполнение текстовых сообщений при помощи флажного семафора.
	Промежуточная аттестация для 8 «В» класса: Сдать комплекс контрольных нормативов: 1) Тестирование по теории военно-морской подготовки; 2) Тестирование по теории по теории парусного спорта; 3) Вязание 9 морских узлов; 5) Выполнение текстовых сообщений при помощи флажного семафора. 6) Выполнение строевых приемов.
5-год обучения	Итоговая аттестация для 9 «А», 9 «Б» классов: Сдать комплекс контрольных нормативов: 1) Тестирование по теории военно-морской подготовки; 2) Тестирование по теории по теории парусного спорта; 3) Вязание 10 морских узлов; 4) Выполнение текстовых сообщений при помощи флажного семафора. 5) Выполнение строевых приемов.
	Итоговая аттестация для 9 «В» класса: Сдать комплекс контрольных нормативов: 1) Тестирование по теории военно-морской подготовки; 2) Тестирование по теории по теории парусного спорта; 3) Вязание 10 морских узлов; 4) Выполнение текстовых сообщений при помощи флажного семафора.

## 6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Корабельный Устав ВС РФ.
2. Общевоинские Уставы ВС РФ.
3. Военная доктрина Российской Федерации.

4. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. «Основы безопасности жизнедеятельности».10 класс. Москва. «Просвещение». 2012 г.
5. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. «Основы безопасности жизнедеятельности».11 класс. Москва. «Просвещение». 2012 г.
6. Военная психология и педагогика: Учеб. пособие / Под общ. ред. генерал-полковника В. Ф. Кулакова. М.: Совершенство.
7. Смирнов, Хренников, Васнев: Основы подготовки к военной службе. Военно-морской флот.
8. Наставление по стрелковому делу.
9. В.И.Шатров. Устройство и управление маломерным судном.
10. Деянова А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классах «оптимист».
11. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. - М.: ФиС, 1970.
12. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов». – М.:АЯКС-ПРЕСС, 2008.
13. Звягин С.А. К вопросу об исторических корнях. Парус - как часть наследия северной морской культуры и традиций европейского яхтинга.
14. Под ред. Е.П. Леонтьева «Школа яхтенного рулевого». - М.: ФиС, 1987.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1.	Пояснительная записка.....	2
2.	Годовой учебный план.....	3
2.1.	Учебный календарный план.....	3
2.2.	Учебно-тематический план.....	4
3.	Содержание программы.....	9
4.	Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	12
5.	Система контроля и зачетные требования.....	13
6.	Список используемой литературы.....	15
	Содержание программы.....	15