

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
городского округа «Город Архангельск»
«Спортивная школа «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова»
(МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова)

163020, Архангельская область, г. Архангельск, ул. Советская, 1. тел. (8182) 23-32-25,
факс (8182) 23-02-59 nordparus29@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета протокол № 2

« 15 » апреля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ
Парусный центр Норд
им. Ю.С. Анисимова

А.Г. Осколков

« 15 » апреля 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Лето под парусом»
(физкультурно-спортивной направленности)

в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведения
спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта»

Возраст обучающихся: с 7 до 17 лет
Срок реализации программы: 2 месяца

Составитель:

Телюкина Татьяна Владимировна
Заместитель директора по УВР
МБУ ДО СШ Парусный центр
Норд им Ю.С. Анисимова

г. Архангельск, 2024 год

Одобрена:

Педагогическим советом МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова, протокол № 3 от «11» июля 2024 г.

Название программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Лето под парусом».

Организация-разработчик:

МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова

Разработчики:

Телюкина Татьяна Владимировна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова, спортивный судья первой категории по парусному спорту.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лето под парусом» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", исходя из функций и задач, определённых Уставом МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова г. Архангельска на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность Учреждения и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Актуальность программы

В летний период многие дети и подростки города Архангельска остаются в городе и если в июне месяце для них организуются при школах лагеря с дневным пребыванием детей, то в июле и августе дети предоставлены сами себе.

Именно в эти два месяца, когда стоит теплая погода и вода на покрыта льдом, можно увлечь ребят занятиями парусным спортом.

Данная программа ознакомительная, она вводит детей в парусный спорт, дает понимание всей сложности выбранного спорта.

Программа создана на основе курса обучения парусному спорту, предназначена для тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова, является основным документом учебно-тренировочной в СОГ и включает себя элементы парусного спорта, доступные для школьного возраста, с опорой на физиологические и психологические особенности детей данного возраста.

Основной упор предполагается сделать на ознакомление с терминологией парусного спорта, практические умения, физическое развитие обучающихся, выявление детей, которым интересен парусный спорт и формирование у них мотивации к более глубокому обучению парусным спортом.

В отличие от многих других видов, в парусном спорте не так сильно выражена зависимость от природных данных. Зависимость от веса и роста не сильная, и при этом всегда можно выбрать подходящий для себя (под рост и вес) класс яхт. именно поэтому группа может состоят из разновозрастных обучающихся.

Парусный спорт является универсальным средством физического воспитания, располагает уникальными возможностями развития двигательных способностей и укрепления здоровья у всех возрастных групп спортсменов различного уровня подготовленности.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова» и может быть реализована в других образовательных учреждениях парусной направленности.

Цель Программы: привлечение в период летних каникул подрастающего поколения к активному и здоровому образу жизни, вырабатывать мотивации и потребности в занятиях физической культурой посредством знакомства с парусным спортом.

Задачи Программы

Обучающие:

- формирование знаний о правилах безопасности на воде и у воды;
- формирование начальных знаний в области обеспечения безопасности плавания на яхте;
- знакомство с устройством гоночного швертбота;
- обучение вязанию морских узлов;
- обучение элементарным знаниям, умениям и навыкам управления швертботом.

Развивающие:

- развитие физических качеств, уверенности и мотивации к дальнейшему изучению вида спорта «парусный спорт»;
- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья.

Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к товарищам, взрослым;
- воспитание ответственности, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание полезных привычек и профилактика вредных привычек и асоциального поведения.

Отличительные особенности программы

Главной отличительной особенностью программы, является то, что она рассчитана на летний период и длится 2 месяца. За этот короткий период планируется познакомить ближе детей с парусным спортом, дать им больше практических навыков и посредством парусного спорта способствовать общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Ещё одной отличительной особенностью программы является взаимосвязь обучающихся с водной стихией. В летний период, когда так тянет детей к водоёмам, мы даём детям знания о правилах безопасности на воде и у воды, а также закрепляем практическими навыками. И несомненно реализуем их тягу к реке, где они под присмотром опытных тренеров-преподавателей познают основы безопасности.

Характеристика обучающихся по программе

По программе могут обучаться мальчики и девочки в разновозрастных группах в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группа состоит из разновозрастных детей.

Минимальный возраст детей для зачисления на прохождение программы: 7 лет.

Максимальный возраст детей для зачисления на прохождение программы: 17 лет.

Сроки и этапы реализации программы.

Продолжительность одного учебного часа 45 мин.

Учебный план занятий рассчитан на 7 недель в количестве 42 часов. Учебный материал распределён с учётом специфики парусного спорта и возрастных особенностей обучающихся.

Программа рассчитана на 2 месяца обучения (7 недель = 42 часа), разделена на 5 разделов и основана на изложении материала в доступной и увлекательной форме.

Раздел 1. Безопасность плавания - 1 ч.

Раздел 2. Устройство швертбота - 5 ч.

Раздел 3. Курсы яхт относительно ветра - 12 ч.

Раздел 4. Управление парусным судном 20 ч.

Раздел 5. Такелажное дело - 2 ч.

Занятия проводятся 3 раз в неделю. Продолжительность занятий 2 академических часа.

Формы и режим занятий по программе

Структура занятия:

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности на воде и на берегу.

II этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности.

Получение и закрепление новых знаний.

III этап. Заключительная часть.

Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Особенностями осуществления тренировочной деятельности являются следующие **формы** организации тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные практические тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальные беседы, групповые обсуждения;
- использование наглядных пособий (схем, плакатов, моделей, макетов, тренажеров);
- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- просмотр видеоматериалов.

В ходе теоретических занятий обучающиеся получают знания и правила безопасности, морскую терминологию.

В ходе практических занятий на воде обучающиеся приобретают двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы.

Основные формы практических занятий:

- групповые тренировочные занятия и на воде;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- практические занятия по вязанию узлов;
- работа с материальной частью;
- демонстрация выполненных действий;
- прохождений практики на воде.

Ожидаемые результаты и формы их проверки.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным задачам.

После прохождения обучения Программы обучающиеся будут:

1. Называть части швертбота.
2. Вооружать швертбот, готовить его к выходу на воду.
3. Спускать швертбот.
4. Отходить от слипа на швертботе.
5. Огибать буй на швертботе.
6. Подходить к слипу на швертботе.
7. Разоружать швертбот.

В результате обучения в МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова в течение полного курса по программе обучения предполагается, что обучающиеся должны

ЗНАТЬ:

- название частей треугольного паруса;
- название частей и основные размеры швертбота;
- рулевое устройство швертбота;
- швертовое устройство;
- название частей корпуса швертбота;
- бегучий такелаж швертбота;
- рангоут «Оптимиста»;

- порядок подъема парусов на «Кадете»;
- рангоут «Кадета»;
- стоячий такелаж «Кадета»;
- бегучий такелаж «Кадета»;
- курсы яхты относительно ветра;
- какой борт у яхты считается наветренным, а какой подветренным;
- в каких случаях нельзя выходить из гавани;
- как расходятся яхты, если они идут разными галсами и их курсы пересекаются;
- как должны расходиться наветренное и подветренное суда;
- какая яхта должна уступить дорогу, если их курсы пересекаются;

ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

- как подготовить яхту к выходу из гавани;
- как отойти от буя;
- как подойти к бону, если ветер дует вдоль бона;
- что делать, если швертбот опрокинулся;
- как сделать поворот оверштаг;
- как сделать поворот фордевинд;
- что значит «увалить» и «привестись», «находиться на ветре», «под ветром»;
- вязать морские узлы и знать их назначение.

Прохождения обучения Программы обучающиеся будут знать спортивную, в том числе, парусную терминологию, основы устройства парусного судна, правила плавания и безопасности на берегу, на воде, овладеют основами техниками парусного спорта.

Критериями оценки освоения программы, обучающимися Программы, являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Уровень освоения теоретических знаний и умений.
3. Уровень освоения практических навыков;
4. Выполнение контрольного задания;
5. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в подгруппе по практическому умению

- вооружения швертбота с правильным названием частей,
- спуском на воду швертбота,
- отходом от причала на швертботе,
- прохождения вокруг буя на швертботе,
- подходом к причалу на швертботе,
- поднятием швертбота на берег,
- разоружением швертбота.

Оценка проходит в форме зачёт / незачет.

Зачисление поступающих в спортивную школу на обучение по программе оформляется распорядительным актом организации на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии, согласно «Порядок приема на обучение в МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова».

2. Учебно-тематический план, календарный учебный график

Учебно-тематический план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации \ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел 1. Безопасность плавания	1	0	1	
	Вводное занятие	0,5		0,5	Входная диагностика
	Инструктажи	0,5		0,5	
2	Раздел 2. Устройство швертбота	5		5	
	Устройство корпуса	2		2	
	Устройство вооружения	3		3	
3	Раздел 3. Курсы яхты относительно ветра	12	0	12	
	Бейдевинд	3		3	
	Галфвинд	3		3	
	Бакштаг	3		3	
	Фордевинд	3		3	
4	Раздел 4. Управление парусным судном	10	10	20	
	Порядок подготовки судна к плаванию	2	2	4	
	Отход от причала \ берега	2	2	4	
	Движение на различных курсах	2	2	4	
	Повороты	2	2	4	
	Подход к причалу \ берегу	2	2	4	
5	Раздел 5. Такелажное дело	0	2	2	
	Вязание морских узлов		2	2	
6	Контрольное задание	0,5	1,5	2	Итоговая диагностика
	Итого	28	14	42	

Календарный учебный график.

Содержание занятий	месяц		Всего часов
	июль	август	
Раздел 1. Безопасность плавания			
Вводное занятие	0,5		0,5
Инструктажи	0,5		0,5
Раздел 2. Устройство швертбота			
Устройство корпуса	2		2
Устройство вооружения	3		3
Раздел 3. Курсы яхты относительно ветра			
Бейдевинд	1	2	3
Галфвинд	1	2	3
Бакштаг	1	2	3
Фордевинд	1	2	3
Раздел 4. Управление парусным судном			
Порядок подготовки судна к плаванию	2	2	4
Отход от причала \ берега	2	2	4
Движение на различных курсах	2	2	4
Повороты	2	2	4
Подход к причалу \ берегу	2	2	4
Раздел 5. Такелажное дело			
Вязание морских узлов	2		2
Контрольное задание	0,5	1,5	2
Итого	22	20	42

3. Содержание программы

Раздел. 1. Безопасность плавания.

Вводное занятие

Знакомство тренера-преподавателя с родителями и обучающимися. Историческая справка о Парусном центре Норд им. Ю.С. Анисимова. Беседа с детьми и родителями о правилах посещения спортивной школы, особенностях территории и занятий, о том, как должен быть одет / обут обучающийся на воде, на берегу, на спортивной площадке, об обязательной сменной одежде.

Инструктажи

Правила обучающихся на воде и на берегу, на теоретических занятиях, правила плавания на яхтах. Гигиенические требования. Форма обучающихся на воде, в бассейне, спортивном и тренажерном залах (одежда, обувь, принадлежности).

Раздел. 2. Устройство швертбота

Устройство корпуса

Название основных частей швертботов: «Оптимист», «Кадет», «Луч-мини» их расположение (устройство корпуса, рулевое и швертовое устройства)

Устройство вооружения

Название основных частей паруса, рангоута, такелажа, дельных вещей швертботов: «Оптимист», «Кадет», «Луч-мини».

Раздел. 3. Курсы яхты относительно ветра

Бейдевинд

Положение левентик. Правый и левый галс. Положение спортсмена и паруса. Значение терминов «уваливание», «приведение»; «наветренный», «подветренный». Выполнение поворота оверштаг.

Галфвинд

Правый и левый галс. Положение спортсмена и паруса. Уваливание», «приведение»; «наветренный», «подветренный».

Бакштаг

Правый и левый галс. Положение спортсмена и паруса. Уваливание», «приведение»; «наветренный», «подветренный».

Фордевинд

Правый и левый галс. Положение спортсмена и паруса. «Уваливание», «приведение»; «наветренный», «подветренный». Выполнение поворота фордевинд.

Раздел. 4. Управление парусным судном

Порядок подготовки судна к плаванию

Вооружение и разоружение швертбота класса «Оптимист», «Кадет», «Луч-мини».

Выполнение правильной посадки и поворотов на швертботе класса «Оптимист» на берегу, правильное перехватывание шкот и руля руками.

Отход от причала \ берега

Отход на курсах: бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Работа с парусами.

Движение на различных курсах

Управление яхтой «Оптимист», «Кадет», «Луч-мини» на воде на курсах: бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд.

Гребля, восстановление опрокинувшегося швертбота, отчерпывание воды из корпуса, управление без шверта, со швертом, управление парусом, управление рулем, без руля, правильное огибание буя.

Повороты

Выполнение правильной посадки и поворотов на швертботе класса «Оптимист» на воде, правильное перехватывание шкот и руля руками.

Выполнение на яхтах «Оптимист», «Кадет», «Луч-мини» поворота оверштаг и фордевинд.

Подход к причалу \ берегу

Подход на курсах: бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Работа с парусами.

Раздел. 5. Такелажное дело

Вязание морских узлов

Морские узлы (простой, восьмерка, прямой, рифовый, беседочный, штык, шкотовый), применение и вязание.

4. Условия реализации программы

МБУ ДО СШ Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова является опорным учреждением по развитию вида спорта «парусный спорт», что обусловлено следующими факторами:

- удобным географическим положением на берегу водной акватории с небольшой гаванью (в центре города);
- большая территория позволяет осуществлять хранение, ремонт и эксплуатацию судов для спортивного туризма;
- опыт работы (обученный персонал) в части безопасности на водных объектах и охраны труда;
- тренерские кадры с опытом работы на водных объектах и парусных судах;
- тренерские кадры с опытом работы с детьми.

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса

Для занятий парусным спортом выделено отдельное помещение с учебным классом, раздевалкой и помещением для хранения спортивного инвентаря.

Для теоретических занятий используется учебный класс.

Для практических занятий благоприятным условием является территория спортивной школы и близлежащая местность.

Дидактические материалы

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- видеоматериалы;
- тесты;
- учебные плакаты по теме «Курсы яхты относительно ветра», «Устройство швертбота «Оптимист», расхождение парусных судов при пересекающихся курсах, подветренный, наветренный.

Материальное обеспечение программы

Перечень снаряжения, необходимого для осуществления тренировочного процесса (из расчета 21 обучающихся)

№	Наименование	Кол-во
1	Швертбот «Оптимист»	5
2	Швертбот «Кадет»	2
3	Швертбот «Луч-мини	3
4	Спасательные жилеты	21
5	Тренерский (судейский) катер с двигателем	1
6	Видеопроектор	1

5. Кадровое обеспечение.

Занятия по теории и практике проводят тренеры-преподаватели по парусному спорту, соответствующие Профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н)

или

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

6. Форма реализации: очная.

7. Список информационных ресурсов

Литература для тренера-преподавателя.

1. Аношкин Б.Н. Юный яхтсмен. Омск: Омскоблиздат, 2010. - 60 с.
2. Бонд Б. Справочник яхтсмена. – Л., 1989.
3. Деянова А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист».
4. Кудрявцев В.Г. Спорт мира и мир спорта. - М.:Мол. гвардия, 1987.- 331(5) с., ил.
5. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. - М.: ФиС, 1970
6. Попов М.К. Финиш за чертой горизонта/ Вступительная статья Л. В. Лейцингера
7. Проктор Я. Плавание под парусом. – Л., 1981.
8. Чумаков А.А. Школа парусного спорта. – М.: ФиС, 1981.

Литература для детей и родителей.

1. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов». – М.: АЯКС-ПРЕСС, 2008.
2. Звягин С.А. К вопросу об исторических корнях. Парус - как часть наследия северной морской культуры и традиций европейского яхтинга.
3. Силы в упряжке / Авт.-сост. А.Н. Евсеевичева.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

Перечень Интернет-ресурсов

www.rusyf.ru -Всероссийская федерация парусного спорта

Итоговая диагностика

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка			
1. Владение специальной терминологией по парусному спорту	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Незачёт (ребенок избегает употребления специальной терминологии) Зачёт (ребенок сочетает специальную и бытовую терминологию)	Наблюдение, собеседование
Практическая подготовка			
2. Практические умения и навыки, предусмотренные программой.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	Незачет (ребенок овладел менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5 и более)	Контрольное задание