

Муниципальное бюджетное учреждение городского округа
«Город Архангельск» «Спортивная школа «Парусный центр «Норд»
имени Ю.С. Анисимова

СОГЛАСОВАНО
на заседании тренерского совета

«30» августа 2023 г.
протокол № 5



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ
Парусный центр Норд им. Ю.С.
Анисимова
А.Г. Осколков
« 20 » г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Рулевой парусной яхты 6 кв.м.»**
(физкультурно-спортивной направленности)

Возраст детей от 8 до 11 лет
Срок реализации программы 9 месяцев

Составитель:
Телюкина Татьяна Владимировна,
зам. директора по спортивной работе МБУ СШ
Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова

г. Архангельск, 2022 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

| № п/п | Наименование разделов | Страница |
|-------|--------------------------------|----------|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебно-тематический план | 7 |
| 3. | Содержание программы | 9 |
| 4. | Условия реализации программы | 10 |
| 5. | Список информационных ресурсов | 11 |
| 6. | Приложения | 12 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Рулевой парусной яхты 6 кв.м.» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей с 8 до 11 лет.

Программа направлена на:

- прохождение курса теории по освоению элементов парусного спорта и сдача экзаменов на право управление парусным судном площадью паруса 6 кв.м.;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям парусным спортом, осознанную заинтересованность в дальнейшем развитии в этом виде спорта.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- Положение о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 г. № 607
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москвы),
- Устав муниципального бюджетного учреждения городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова.

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность программы.

Муниципальное бюджетное учреждение городского округа «Город Архангельск»

- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
 - включение детей в активную спортивную деятельность;
 - сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
 - добровольность и доступность;
 - связь обучения с практикой;
 - систематичность и последовательность;
 - преемственность
- принципы воспитания:
- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
 - гуманизм - уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
 - опора на положительное в личности;
 - учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей

Возможность использования программы в других образовательных системах.

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

Цель программы – освоение обучающимися основ парусного спорта в вопросах обеспечения безопасности плавания на парусных судах площадью 6 кв.м.

Задачи программы.

Обучающиеся:

- формирование начальных знаний и умений в области управления парусным судном площадью 6 кв.м.;
- формирование начальных знаний в области обеспечения безопасности плавания;
- обучение вязанию морских узлов.

Развивающие:

- развитие устойчивого интереса к занятиям парусным спортом, осознанную заинтересованность в дальнейшем развитии в этом виде спорта;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

Воспитательные:

- патриотическое воспитание;
- воспитание и обучение обучающихся

✓ Индивидуальный подход.

Процесс подготовки яхтсменов направлен на приобретения специальных знаний и навыков по их практическому применению. Планирование и проведение занятий осуществляются на основе определенных принципов:

Принцип воспитывающего обучения – представляет собой взаимосвязь основных видов подготовки (теоретическая, практическая) в единый процесс.

Принцип доступности. - требования должны соответствовать уровню подготовленности обучающегося, его возможностям. Принцип доступности находит свое выражение в известных методических правилах: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Принцип постепенности и нарастания. Этот принцип предусматривает постепенное повышение уровня теоретических и практических знаний во всех направлениях программы, постепенного усложнения задач и условий их выполнения.

Принцип наглядности. Имеет большое значение в обучении управления яхтой, в ее оборудовании и техническом усовершенствовании. Важен для более прочного усвоения учебного материала на теоретических занятиях.

Принцип систематичности. Система знаний представляет собой оптимальное сочетание и последовательность заданий по различным темам данной программы.

Характеристика обучающихся по программе.

По программе могут обучаться дети в возрасте от 8 до 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и желающих заниматься парусным спортом. Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 25 детей. Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью - 2 академических часа (9 месяцев x 4 недели x 2 часа), 72 часа. Зачисление детей производится в начале учебного года.

Формы и режим занятий по программе.

Занятия носят практический и теоретический характер.

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение:

- групповых занятий;

3 этап. Заключительная часть.
Подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты и форма их проверки.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным задачам. Так после прохождения обучения по программе обучающиеся будут иметь начальные знания и умения в области управления парусным судном площадью 6 кв.м. и обеспечения безопасности плавания. Смогут самостоятельно вязать основные морские узлы, приобретут устойчивый интерес к занятиям парусным спортом, осознанную заинтересованность в дальнейшем развитии в этом виде спорта и социально значимые качества взаимоотношения в коллективе и со сверстниками.

Планируемые результаты:

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

- Название типа вооружения яхты с одним парусом и с двумя (гротом и стакселем).
- Название частей треугольного паруса.
- Название частей и основные размеры швертбота.
- Рулевое устройство швертбота.
- Швертовое устройство.
- Основные детали набора корпуса швертбота «Оптимист».
- Название частей корпуса «Оптимиста».
- Бегучий такелаж швертбота «Оптимист».
- Рангоут «Оптимиста».
- Порядок подъема парусов на «Кадете».
- Рангоут «Кадета».
- Стоячий такелаж «Кадета».
- Бегучий такелаж «Кадета».
- Что такое ветер и какими признаками он обладает и единицы измерения скорости ветра.
- Устройство флюгера.
- Что показывает барометр и что значит «барометр падает».
- Приметы ухудшения погоды.
- Приметы приближения шквала и что делать, если шквал застал на реке.
- Курсы яхты относительно ветра.
- Как сделать поворот оверштаг.
- Как сделать поворот фордевинд.
- Что значит «увалить» и «привести».

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| | оптимиста. | | | | |
| 8 | Рулевое устройство швертбота оптимиста. | 1 | - | 1 | |
| 9 | Рангоут яхты оптимист, кадета. | 2 | - | 2 | |
| 10 | Устройство мачты яхты оптимист, кадет (название ее частей). | 2 | - | 2 | |
| 11 | Название частей паруса. Оптимиста. | 1 | - | 1 | |
| 12 | Бегучий и стоячий такелаж «Кадета». | 2 | - | 2 | |
| <i>Раздел 4. Основы теории парусной яхты</i> | | | | | |
| 13 | Ветер. Его признаки. Единицы измерения. Флюгер. | 2 | - | 2 | |
| 14 | Барометр. Приметы ухудшения погоды/приближения шквала. Действия во время шквала. | 2 | - | 2 | |
| <i>Раздел 5. Управление яхтой в различных условиях</i> | | | | | |
| 15 | Курсы яхты относительно ветра. Правый и левый галс. | 3 | - | 3 | |
| 16 | Значение «увалить», «привестись»; «на ветре», «под ветром» | 3 | - | 3 | |
| 17 | Порядок постановки паруса на оптимисте. | 1 | - | 1 | |
| 18 | Выполнение поворота оверштаг/фордевинд. | 2 | - | 2 | |
| <i>Раздел 6. Отход от места стоянки и подход к нему.</i> | | | | | |
| 19 | Отход/ подход от буя. | 2 | - | 2 | |
| 20 | Отход/подход отход к бону. | 2 | - | 2 | |
| <i>Раздел 7. Особые случаи плавания</i> | | | | | |
| 21 | Человек за бортом. | 2 | - | 2 | |
| 22 | Действия экипажа при опрокидывании швертбота. Буксировка оптимиста | 2 | - | 2 | |
| <i>Раздел 8. Правила плавания и связи</i> | | | | | |
| 23 | Правила расхождения парусных судов. | 2 | - | 2 | |
| 24 | Правила расхождения судов с механической установкой. | 2 | - | 2 | |

| | | | | | |
|--------------|--|-----------|-----------|-----------|---------|
| 30 | штык, штык со шлагом, буксирный, рыбацкий, рыбацкий штык | - | 5 | 5 | |
| 31 | рыбацкий огон, беседочный, двойной беседочный, выбленочный, | - | 5 | 5 | |
| 32 | задвигной штык, стопорный на тросе, затяжная марка, английская шнуровка. | - | 5 | 5 | |
| 33 | Итоговая диагностика. | 1 | 1 | 2 | экзамен |
| Итого | | 52 | 21 | 72 | |

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Теоретические занятия.

Раздел 1. Введение.

Теория. Краткий очерк развития парусного спорта в России. Первые российские яхт-клубы. Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России. Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания. История Парусного центра «Норд» им. Ю.С. Анисимова, знаменитые члены яхт-клуба и яхты. Правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба.

Раздел 2. Классификация парусных яхт.

Теория. Основные размеры швертбота «Оптимист». Длина, ширина, осадка, площадь парусности. Основные размеры швертбота «Кадет». Длина, ширина, осадка, площадь парусности. Основные размеры швертбота «Луч», «Луч-мини». Длина, ширина, осадка, площадь парусности. Их отличия.

Типы вооружения яхты с одним парусом и с двумя (гротом и стакселем). Гафельное вооружение, шпринтовое вооружение, бермудское вооружение. Кэт. Шлюп. Их отличия и внешний вид.

Раздел 3. Устройство и вооружение яхт.

Теория. Название частей швертбота «Оптимист». Корпус, парусное вооружение, рулевое устройство, швертовое устройство. Нос, корма, борт, палуба, банка, степс, пятнерс, топ тимберс, скула, шкоты, брас, оттяжка гика.

Название частей швертбота «Кадет». Корпус, парусное вооружение, рулевое устройство, швертовое устройство. Нос, корма, борт, палуба, банка, степс, пятнерс, топ тимберс, скула, шверт, швертколодец, резинка шверта, перо руля, рулевая коробка, стопор, шкворень, рулевая машинка, удлинитель, румпель, рулевая петля.

Швертовое устройство «Оптимиста»: шверт, швертколодец, резинка шверта.

Рулевое устройство «Оптимиста»: перо руля, стопор, шкворень, рулевая машинка,

Теория. Курсы яхты относительно ветра: бейдевинд, галфинд, бакштаг, фордевинд. Левентик. Правый/левый галс. Понятия. Как определить.

Значение терминов «увалить», «привестись»; «на ветре», «под ветром».

Порядок постановки паруса на швертботе «Оптимист» при слабом, среднем, сильном ветре.

Последовательность выполнения поворота оверштаг. Последовательность выполнения поворота фордевинд. Их отличия.

Раздел 6. Отход от места стоянки и подход к нему.

Теория. Действия и маневры при отходе/подходе от буя. Действия и маневры при отходе/подходе к бону.

Раздел 7. Особые случаи плавания.

Теория. Человек за бортом. Действия человека в воде. Действия экипажа при опрокидывании швертбота. Подход к упавшему за борт с поворотом оверштаг/фордевинд. Буксировка швертбота «Оптимист». Способы буксировки «Оптимиста»: за швартовый, за банку, крепление буксируемого за ремни. Действия при опрокидывании/при постановке и после постановки оптимиста.

Раздел 8. Правила плавания и связи.

Теория. Правила расхождения парусных судов: правый/левый галс, подветренный/наветренный. Понятия: «чисто позади», «чисто впереди». Обгоняемый/обгоняющий.

Правила расхождения судов: помеха справа, пересечение курса судам с механическим двигателем в разрешенной акватории (на примере маломерного судно, до 50 м, более 50м, баржа, плотовод).

Звуковые сигналы судов с механической установкой при маневрировании. Дневные знаки судов с механической установкой: на якорь/затрудненные возможностью маневрировать/буксировке/под парусом и под мотором.

Случаи запрета на выход из гавани: разрешение на выход, погодные условия, снабжение яхты. Подготовка яхты класса «Оптимист» к выходу из гавани.

Лоция разрешенного района плавания. Изучаемый район плавания: о.Шилов - разделительный буй у базы МЧС - о.Мосеев- о.Шилов. Правила плавания в разрешённом районе.

Теория. Подготовка к экзамену. Повторение пройденного теоретического материала.

Практические занятия.

Раздел 9. Такелажное дело.

Практика. Основные морские узлы. Назначение морских узлов их быстрое и правильное вязание: прямой, рифовый, восьмёрка, двойная восьмёрка, шкотовый, брам-шкотовый, штык, штык со шлагом, буксирный, рыбацкий, рыбацкий штык, рыбацкий огон беседочный

Кадровое обеспечение.

Занятия по теории и практике проводят тренеры по парусному спорту, соответствующие Профессиональному стандарту «Тренер» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 28.03.2019 № 191н) или Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён 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.

Форма реализации: очная. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (использование системы Zoom).

4. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.

Список литературы для тренеров.

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. – Л., 1989.-352 с.
2. Деянова А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист».- 103 с.
3. Макаров М.И. Парусная азбука. – М: «МОРКНИГА», 2008.- 252 с.
4. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. - М.: ФиС, 1970.- 411 с.
5. Под ред. Е.П. Леонтьева «Школа яхтенного рулевого». - М.: ФиС, 1987.- 207с.
6. Проктор Я. Плавание под парусом. – Л., 1981.-127 с.
7. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов». – М.: Аякс-пресс, 2008.-95 с.
8. Чумаков А.А. Школа парусного спорта. – М.: ФиС, 1981.-160 с. : ил.

Список литературы для детей и родителей.

1. Воропаев А. Брунька – капитан «Оптимиста». – Харьков, 2010.-76 с. :ил.
2. Силы в упряжке / Авт.-сост. А.Н. Евсеевичева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.-63 с. : ил. – (Как это работает).
3. Шайдуко Г.И. Азбука «Оптимиста». – М.: Аякс-пресс, 2019.-192 с. : ил.

Электронные образовательные ресурсы.

Перечень аудиовизуальных средств:

- <https://www.litres.ru/tags/parusnyy-sport/> - аудиокниги по парусному спорту.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ
по программе подготовки «РУЛЕВОЙ ПАРУСНОЙ ЯХТЫ 6 КВ. М.»

Билет № 1

1. Название частей швертбота.
2. Как подготовить яхту к выходу из гавани?
3. Что такое ветер? Какими признаками он обладает?
4. Узлы: прямой, рифовый.

Билет № 2

1. Основные размеры швертбота.
2. В каких случаях нельзя выходить из гавани?
3. Какими единицами измеряется скорость ветра?
4. Узлы: рифовый шкотовый.

Билет № 3

1. Основные детали набора корпуса швертбота «Оптимист».
2. Порядок подъема парусов на «Кадете».
3. Устройство флюгера.
4. Узлы: штык, шкотовый.

Билет № 4

1. Рангоут «Кадета».
2. Как отойти от буя?
3. Что значит «увалить» и «привестись»?
4. Узлы: брам-шкотовый, беседочный.

Билет № 5

1. Стоячий такелаж «Кадета».
2. Курсы яхты относительно ветра.
3. Как должны расходиться наветренное и подветренное суда?
4. Узлы: выбленочный, штык со шлагом.

Билет № 6

1. Рулевое устройство швертбота.
2. Что значит «находиться на ветре». «под ветром»?

Билет № 9

1. Название частей корпуса «Оптимиста».
2. Как сделать поворот фордевинд?
3. Что показывает барометр? Что значит «барометр падает»?
4. Узлы: рыбацкий огон, восьмерка.

Билет № 10

1. Название частей треугольного паруса.
2. Что делать, если швертбот опрокинулся?
3. Как расходятся суда с механической установкой, если их курсы пересекаются?
4. узлы: буксирный, рыбацкий.

Билет № 11

1. Рангоут «Оптимиста».
2. Что делать, если на курсе фордевинд человек упал в воду?
3. Приметы ухудшения погоды.
4. Узлы: рифовый, стопорный на тресе.

Билет № 12

1. Бегучий такелаж швертбота «Оптимист».
2. Приметы приближения шквала. Что делать, если шквал застал на реке?
3. Как расходятся яхты, если они идут разными галсами и их курсы пересекаются?
4. Узлы: штык со шлагом, прямой.

Билет № 13

1. Швертовое устройство.
2. Как подойти к бону, если ветер дует вдоль бона?
3. Что делать, если на курсе бейдевинд человек упал в воду?
4. Узлы: брам-шкотовый, затяжная марка.