

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 тренерского совета
протокол № 13

«29» декабря 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

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

А.Г. Осколков

«30» декабря 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
с элементами парусного спорта
«Морская юность поморья»
(физкультурно-спортивной направленности)**

Возраст обучающихся: с 12 до 15 лет
Срок реализации программы: 11 месяцев

Составитель:

Троян Маргарита Петровна,
инструктор-методист МБУ ДО СШ
Парусный центр Норд им Ю.С.
Анисимова.

г. Архангельск, 2023 год

Одобрена:

Тренерским советом МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова, протокол № _
от «__» _____ 2022 г.

Название программы:

Программа физической подготовки по элементам парусного спорта «Морская юность
Поморья».

Организация-разработчик:

МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова

Разработчики:

Троян Маргарита Петровна, инструктор-методист МБУ СШ Парусный центр Норд им
Ю.С. Анисимова, спортивный судья 3 категории (парусный спорт)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план	6
3.	Методическая часть	7
3.1.	Содержание программы	7
3.1.1.	Теоретическая подготовка	7
	Инструктажи	7
	Основы морского дела	7
	Основы парусного спорта	7
	Метеорология	10
	Лоция	10
3.1.2	Практическая подготовка	10
	Флажный семафор	10
	Вязание морских узлов	10
	Управление парусным судном	10
3.2.	Методические материалы	11
3.3.	Требования техники безопасности	12
4.	Система контроля и зачетные требования	13
4.1.	Комплексы контрольных упражнений	14
4.2.	Методические указания по организации аттестации	14
5.	Информационное обеспечение программы	14
5.1.	Список литературы	14
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов	15

1. Пояснительная записка.

Программа физической подготовки по элементам парусного спорта «Морская юность Поморья» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», исходя из функций и задач, определённых Уставом МБУ СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова г. Архангельска на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность Учреждения, в том числе Приказа МБУ СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова от 23.08.2019г. № 151р.

Программа направлена на формирование всесторонне развитой личности, ориентированной на достижение спортивных результатов сообразно способностям занимающихся, посредством привлечения их к занятиям парусным спортом, и профориентацию несовершеннолетних граждан.

Программа способствует воспитанию юных поморов, разделяющих и принимающих традиции, ценности «полярного духа» и Русского Севера, свободомыслящих, крепких духом, неустрашимых людей, способных сохранять свои личностные качества в любых жизненных ситуациях.

Цель Программы: создание условий для самореализации личности, проходящей спортивную подготовку, в процессе приобщения к парусному спорту и начальной морской подготовке.

Задачи Программы:

- всестороннее развитие умственных, физических, духовных, психологических качеств занимающихся, воспитание смелости, честности, товарищества, патриотизма, любви к семье, родному краю, Родине;
- первичное ориентирование несовершеннолетних по основам морского дела, гигиены, по вопросам личной безопасности, оказания первой медицинской помощи;
- приобщение занимающихся к основам парусного спорта и морского дела;
- популяризация и развитие в городе Архангельске парусного спорта;
- создание основы для осознанного выбора и последующего освоения профессии в сфере морской деятельности.
- адаптация занимающихся к жизни в социуме;
- выявление, развитие и поддержка талантливых занимающихся;
- формированию у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья, воспитанию полезных привычек и пропаганде физической культуры, спорта в семье, профилактика вредных привычек и асоциального поведения, подготовка к сдаче норм ГТО.

Материал программы состоит из *теоретических занятий*, включающих в себя: меры и правила личной безопасности, оказания первой медицинской помощи, познание роли воды, проблемы экологии, деятельностью людей, связанной с водной стихией; ознакомление с основными событиями из истории Российского флота, парусного спорта, с флотскими традициями, с устройством судов; *практических занятий*: вязание узлов, флажный семафор, хождение на парусном судне.

Основные формы теоретических занятий:

- лекции;
- игровые (настольные и компьютерные игры);
- чтение художественной литературы;
- использование схем, плакатов, моделей, тренажёров, макетов;
- посещение музеев, выставок, исторических мест города, памятников и т.п.;
- беседы, групповые обсуждения;
- занятия по лепке, конструированию, рисованию и вязанию узлов;
- самостоятельные занятия;
- сдача экзаменов на звание рулевого;
- просмотр видеоматериалов, видеофильмов.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям, связанным с управлением водным транспортом, профессиями спасателя, моряка, что может стать определяющим в выборе своей будущей профессии.

Срок реализации программы – 11 месяцев.

Минимальный возраст детей для зачисления на прохождение программы: 12 лет.

Минимальное количество детей в группах: 10 человек.

Продолжительность одного учебного часа 40-45 мин.

Учебный план занятий рассчитан на 42 недели в количестве 170 часов.

Учебный материал распределён с учётом специфики парусного спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы:

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.

После прохождения обучения по Программе, занимающиеся будут знать спортивную, в том числе, парусную и морскую терминологию, основы устройства парусного судна, правила плавания и безопасности на берегу, на воде, овладеют основами техники флажного семафора и вязания морских узлов.

По окончании программы занимающиеся должны **знать и уметь:**

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- устройство шлюпки ЯЛ-6;
- устройство швертбота;
- правила поведения и меры безопасности на воде;
- значение морских узлов;
- основные события из истории Российского флота;
- правила гигиены и санитарии;
- значение флажного семафора.

УМЕТЬ:

- достойно вести себя в общественных местах;
- передавать и принимать флажный семафор (команды; буквы);
- называть и вязать простые морские узлы;
- управлять парусным судном.

ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ:

- об основных событиях из истории Российского флота;
- об основах морской культуры в духе традиций российского флота;
- основные сведения о Мировом океане и внутренних водных путях;
- об основных приемах управления парусным судном в различных условиях;
- о курсах яхты относительно ветра;
- о метеорологии.

Основными критериями оценки освоения, занимающимися Программы, являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Уровень освоения теоретических знаний и умений.
3. Уровень освоения практических навыков;
4. Сдача контрольных нормативов;
5. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде выполнения тестирования на знание теоретического и практического материала.

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

2. Учебный план.

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретические занятия:													
Инструктажи	1												1
Основы морского дела	5	8	8	10	3								34
Основы парусного спорта					3	6	8	5					22
Метеорология								3	3				6
Лоция									5				5
Всего:	6	8	8	10	6	6	8	8	8	0	0	0	68
Практические занятия:													
Флажный семафор	3	4	4	5	3	3	4	4	4				34
Вязание морских узлов	3	4	4	5	3	3	4	4	2				32
Управление парусным судном										16	16		32
Тестирование												4	4
Всего:	6	8	8	10	6	6	8	8	6	16	16	4	102
Итого:	12	16	16	20	12	12	16	16	14	16	16	4	170

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование темы	Кол. часов
Теоретические занятия		
	1. Инструктажи	1
1	Правила поведения на занятиях и на улице. Права и обязанности. Этика яхтсмана (инструктажи). Меры безопасности на берегу и на воде.	1
	2. Основы морского дела	34
1	Виды швартовок корабля. Выброска.	9
2	Общевоинские уставы.	4
3	Устройство шлюпки ЯЛ-6. Управление шлюпкой. Команды.	12
4	Понятия: боевая часть, корабельное расписание, боевые посты. Задачи боевой части.	9

	3. Основы парусного спорта	22
1	Правила плавания по внутренним водным путям.	8
2	Международные правила предупреждения столкновения судов в море.	5
3	Управление яхтой. Отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра. Действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды.	5
4	Последовательность выполнения поворота оверштаг/фордевинд.	4
	4. Метеорология	6
1	Понятие «метеорология». Понятие о ветре, течении. Метеорологические приборы.	6
	5. Лоция	5
1	Единицы длины, применяемые в морской практике. Единицы скорости. Измерение глубин.	5
Практические занятия		
	6. Флажный семафор.	34
1	Практические занятия по освоению флажного семафора.	34
	7. Вязание морских узлов.	32
1	Практические занятия по вязанию морских узлов.	32
	8. Управление парусным судном.	32
1	Практические занятия по управлению парусным судном.	32
	9. Тестирование.	2
	Всего:	170

3. Методическая часть.

3.1. Содержание программы.

3.1.1. Теоретические занятия

Инструктажи

Флотский закон: в классе чистота - залог здоровья. Дежурство по группе и приборка кабинета. Правила поведения на занятиях и на улице. Права и обязанности. Этика яхтсмана (инструктажи). Меры безопасности на берегу и на воде.

Основы морского дела

Корабельный устав и расписание. Боевые команды, посты, номер. Уставы общевойсковые: дисциплинарный, караульный и гарнизонной служб, устав внутренней службы. Понятия: боевая часть, корабельное расписание, боевые посты. Задачи боевой части.

Основы морского дела: этикет кадета, юнги. Герои войны: Соловецкие юнги. Корабли военно-морского флота СССР времен Великой Отечественной войны.

Устройство и управление шлюпкой. Устройство корпуса. Вооружение шлюпки. Спасательная морская шлюпка. Устройство шлюпки ЯЛ-6. Управление шлюпкой. Команды.

Флажный семафор. Практические занятия.

Основные морские узлы: прямой, рифовый, выбленочный, штык, буксирный, стопорный, удавка, восьмерка, двойная восьмерка, шкотовый, брам-шкотовый, беседочный, двойной беседочный, калмыкский, штык, задвижной штык, штык со шлагом. Их назначение и приемы вязания.

Такелажный инструмент: свайка, нож, мушкель, парусная игла, гардаман. Такелажные работы: сплесень, огон и репка на трехрядном растительном тросе. Наложение марки: простой и прошивной.

Тросы: растительные (манильские, пеньковые, сизальские), бумажные, стальные, синтетические. Уход за ними. Их сравнительные качества. Измерение.

Виды швартовок корабля. Выброска. Способы подачи выброски. Бросание выброски.

Основы парусного спорта

Устройство парусного судна.

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

Классификация яхт:

- по назначению: яхты гоночные, крейсерско-гоночные, крейсерские - речные, озерные, морские, дневного плавания и яхты для дальних морских переходов;
- по форме корпуса: однокорпусные и многокорпусные (катамараны тримараны);
- по конструкции корпуса: килевые яхты, швертботы компромиссы;
- по применяемым материалам: дерево (рейка, фанера, шпон), металл (сталь, АМГ), стеклопластик.

Основные части яхты. Корпус: нос, корма, свесы (носовой и кормовой), борта правый и левый, днище, скулы, подзор, транец, палуба.

Части палубы: бак, ют, шканцы. Кокпит открытый и закрытый (глухой), самоотливной. Подпалубное пространство, слани, трюм. Люки на палубе: входные и световые (форлюк и ахтерлюк). Иллюминаторы. Надстройки на палубе, рубка, комингсы, палуба рубки. Названия внутренних помещений яхты: каюта, камбуз, кубрик, форпик, ахтерпик, гальюн.

Вооружение: рангоут, такелаж стоячий (ванты и штаги), бегучий (шкоты, фалы), паруса (основные, штормовые и дополнительные).

Основные признаки различия типов яхт.

Различия по типам корпусов. Яхты с балластным килем (килевые), с выдвижным килем (швертботы) и компромиссы). Суда беспалубные и палубные (с глухим кокпитом и без кокпита). Форштевни: прямой и ложкообразный. Корма: транцевая обрезная, яхтенная. Форма поперечного сечения корпуса: мидель округлый (круглошпангоутный), мидель угловой (Шарпи).

Различия по вооружению. Паруса прямые и косые. Вооружение: гафельное, гаури и бермудское. Одномачтовые суда: шлюп, кет. Названия парусов одномачтовой яхты: грот, стаксель, трисель, штормовой стаксель, балун, лавировочный (генуя, спинакер).

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: дерево, металл, пластмассы, композитные суда. Понятие о теоретическом чертеже яхты. Длина, ширина по палубе, осадка, высота надводного борта, мидель, диаметральной плоскость, ватерлиния, шпангоуты. Проекция: бок, корпус, полуширота.

Детали корпуса яхты. Основные детали набора корпуса яхты. Закладка: киль, штевни, дейдвуд, контртимберс, транец и крепления (кноп, старкница, транцкница). Фальшкиль и его крепление. Продольные связи: киль, кильсон, штевни, привальные бруссы, стрингеры, карлингсы. Поперечные связи: шпангоуты, флоры, бимсы, полубимсы, банки. Крепления (кницы - горизонтальные и висячие), шпации. Детали крепления мачты в корпусе: пяртнерс, степс, клинья, брюканец. Обшивка вгладь, кромка на кромку, шпоновая. Пояса: ширстрек и шпунтовый пояс. Палубный настил. Способы настила палубы (лакированная и под равендух), ватервейс, забойная доска (мидельвейс), буртики, фальшборты, планширь. Рулевое устройство. Постоянные рули, баллер, перо, петли, пятка с подпятником, головка, румпель, гальпель, гелмпорт. Подвесные рули: рулевая коробка, подъемное перо, сорлинь, рулевые петли, шкворень, румпель прямой и вильчатый, дистанционное управление - штуртросы. Швертовое устройство. Шверт, швертовый колодец, шверттали. Прямой (мечевидный) и секторный шверт. Устройство швертового колодца: основание, стенки, стойки, планширь. Крепление его к килю, флорам и пр. (кницы, распорки, банки).

Паруса и их части. Раскрой паруса трех- и четырехугольного. Направление полос и швов на парусе, ложный шов. Названия шкаторин, углов. Боуты, кренгельсы, люверсы. Рифбанты, рифштерты, рифшкентель, рифкренгельсы. Горб, латы и латкарманы. Булинь.

Крепление паруса к рангоуту: галсы, бензель, гроташкот, рифшкентель и штыкболт, шнуровка (сезневка). Крепление паруса к мачте при гафельном и бермудском вооружении: слаблинь, сегарсы, ползунки, ликпаз. Крепление передней шкаторины стакселя: раксы, карабины.

Рангоут. Рангоут цельный и клеевой. Сплошной и пустотелый. Части мачты: топ, шпор, клотик, чиксы, краспицы. Складная мачта, пасынок. Части гафеля: пятка, нок, усы, ракслоты, бейфут, шпрюйт. Гик, рея, спинакер-гик, штагпирс, нок и пятка, их оковки.

Стоячий такелаж. Ванты - основные и топовые, ромбованты. Штаги: основной, топштаг, контрштаг, ахтерштаг - и их назначение.

Бегущий такелаж. Фалы: гротафал, стаксельфал, диркфал и гафельгардель, топенанты. Шкоты: стаксельшкоты, гикашкоты, гроташкот, спинакершкот и спинакербрас, галсы.

Ходовой и коренной концы шкотов и фалов. Тали, их назначение, проводка и типы. Лопари. Материал для бегучего такелажа.

Дельные вещи. Блоки одношквивные и многошквивные. Части блоков: шкив, нагель, щеки, оковки (обушки). Лебедки фаловые и шкотовые. Гак простой и вертлюжный. Утки, кипы, нагели, клюзы, полуклюзы, такелаж-скобы (мочки-чекела). Карабины, раксы, храпцы, талрепы, бугель. Рым, коуш, люверс. Штагпутенс, кофель-планка, кофельбугель, погон, стакан флагштока.

Якорь и его назначение. Части адмиралтейского якоря: веретено, трент, пятка, шток, рога, лапы, рым, чека с цепочкой, шейма. Томбуй, буйреп, якорный канат. Кошка и ее назначение.

Снабжение яхты. Спасательные принадлежности, футшток, отпорный крюк, весла. Насос, ведро, лейка-черпак. Кранцы, сектор, флаг, семафорные флажки, швабра или щетка. Набор инструментов. Чехлы и мешки для парусов (киса), швартовы-фалини носовой и кормовой. Запчасти и материалы. Световые и звуковые сигналы (огни, колокол, туманный горн).

Якорь и его назначение. Части адмиралтейского якоря: веретено, трент, пятка, шток, рога, лапы, рым, чека с цепочкой, шейма. Томбуй, буйреп, якорный канат. Кошка и ее назначение.

Курс судна. Курсы яхты относительно ветра. Общие понятия о: направлениях и силе ветра, курсах яхты по странам света и относительно ветра, бейдевинд, галфинд, бакштаг, фордевинд, левентик. Левый и правый галсы. Понятия "лечь в дрейф", "стоять в левентике», впереди - позади, правый - левый галс.

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. Получение разрешения (регистрации в вахтенном журнале). Постановка парусов). Отход от бона. Подход к буйку. Подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра. Действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды. Уборка парусов. Постановка яхты на место. Постановка на якорь. Съёмка с якоря.

Правила безопасного плавания на яхтах.

"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.

Особые случаи при плавании на яхте. Случаи аварий и их устранение. Посадка и снятие с мели. Оказание помощи терпящему бедствие судну. Человек за бортом и его

спасение. Случай падения на курсе фордевинд и подход с поворотом оверштаг. Местоположение спасательных приборов на яхте. Буксировка. Опрокидывание швертбота (оверкиль). Подъем опрокинувшегося швертбота.

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.

Особые случаи при плавании на яхте. Случаи аварий и их устранение. Посадка и снятие с мели. Оказание помощи терпящему бедствие судну. Человек за бортом и его спасение. Случай падения на курсе фордевинд и подход с поворотом оверштаг. Местоположение спасательных приборов на яхте. Буксировка. Опрокидывание швертбота (оверкиль). Подъем опрокинувшегося швертбота. Последовательность выполнения поворота оверштаг/фордевинд.

Меры безопасности на воде. Инструкция по обеспечению безопасности плавания на яхтах.

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: природа и типы облаков, циркуляция воздушного потока в облаках. Штормовые облака: признаки приближения шквалов и ураганов. Бризы: природа, суточный ход. Бризы дневные и ночные.

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

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

Лоция

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.

3.1.2. Практические занятия

Флажный семафор.

Практические занятия по освоению флажного семафора. Передача сообщений. Изготовление флажков. Тренировки.

Вязание морских узлов.

Основные морские узлы: прямой, рифовый, выбленочный, штык, буксирный, стопорный, удавка, восьмерка, двойная восьмерка, шкотовый, брам-шкотовый, беседочный, двойной беседочный, калмыцкий, штык, задвижной штык, штык со шлагом, шлюпочный, задвижной штык. Их назначение и приемы вязания.

Управление парусным судном.

Вооружение и разоружение швертбота класса «Оптимист». Выполнение правильной посадки и поворотов на швертботе класса «Оптимист» на берегу и на воде.

Управление яхтой «Оптимист» на воде на курсах: бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Выполнение поворота оверштаг/фордевинд.

3.2. Методические материалы.

Министерством спорта Российской Федерации утвержден федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», что делает возможным развивать этот вид спорта в системе спортивных школ.

В Архангельской области успешно развивается парусный спорт. Работает аккредитованная федерация по виду спорта, проводятся походы, соревнования. Федерация располагает подготовленными общественными кадрами – тренерами, инструкторами по парусному спорту, организаторами, спортивными судьями 1-3 категорий.

Имеются акватории, подходящие для обучения, организации соревнований и походов. МБУ СШ Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова является опорным учреждением по развитию морского дела в Архангельске, что обусловлено следующими факторами:

- исключительно удобным географическим положением на берегу водной акватории с небольшой гаванью (в центре города);
- большая территория позволяет осуществлять хранение, ремонт и эксплуатацию судов для парусного спорта;
- 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;
- имеется возможность проведения практических занятий с использованием шлюпки ЯЛ-6;
- имеется необходимая методическая и техническая база для организации соревнований по морскому делу;
- опыт проведения и участия в соревнованиях различного уровня. проведение в летний период лагерей с дневным пребыванием детей.

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса носит непрерывный характер и включает широкий набор видов, форм и методов содержания деятельности. Каждое учебное занятие имеет цель, задачи, определенные методы и приемы обучения.

Для теоретических и практических занятий используется учебный класс.

Материал программы состоит из *теоретических занятий*, включающих в себя: меры и правила личной безопасности, оказания первой медицинской помощи, познание роли воды, проблемы экологии, деятельностью людей, связанной с водной стихией; ознакомление с основными событиями из истории Российского флота, парусного спорта, с флотскими традициями, с устройством судов; *практических занятий*: вязание узлов, флажный семафор и рукотворную деятельность (рисование, лепка, конструирование), управление парусным судном.

Дополнительно к программе занимающиеся участвуют в проводимых досуговых, спортивных, и различных культурно-массовых мероприятиях.

По решению тренера наиболее подготовленные юнгаши могут участвовать в городских, областных соревнованиях.

В летний период занимающиеся проходят практику на детском швертботе класса «Оптимист» в условиях летнего детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием, организуемого на базе МБУ СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова.

Дидактические материалы

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- тесты;
- викторины;
- фотографии (картинки) для определения различных типов кораблей;
- фильмы и различного рода обучающие видео.
- учебные плакаты по теме «Курсы яхты относительно ветра», «Устройство швертбота «Оптимист», «Ял-6».

Материальное обеспечение программы

Перечень снаряжения, необходимого для осуществления тренировочного процесса (из расчета 12 занимающихся)

Парусный спорт:

№	Наименование	Кол-во
1	Швертбот «Оптимист»	3
2	Спасательные жилеты	12
3	Тренерский (судейский) катер с двигателем	1
4	Мегафон	1
5	Бинокль	1
6	Видеопроектор	1

Морское дело:

№	Наименование	Кол-во
1	Концы для вязания морских узлов	15
2	Конец Александра	1
3	Семафорные флаги	24

3.3. Требования техники безопасности.

1. К занятиям по программе допускаются занимающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным расписанием занятий в присутствии тренера, ответственного за данную группу.
3. Необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, правила поведения школы, расписание занятий, санитарно-гигиенические требования, установленные режимы занятий и отдыха.
4. Необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.
5. Перед занятием тренеру необходимо проверить санитарное состояние учебного кабинета, проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери.

Провести тщательный осмотр места проведения занятий. Проверить отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме. Убедиться в целостности стекол. Проверить правильность оборудования рабочих мест занимающихся и своего собственного рабочего места (установку стола, стула) и, при необходимости, произвести необходимые изменения в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела. Стационарное оборудование должно быть закреплено во избежание его падения и травмирования занимающихся.

Убедиться в исправности электрооборудования в учебном классе: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, а электророзетки - фальшвилками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

6. Тренеру необходимо обеспечить организованный вход занимающихся в учебный кабинет. Провести проверку наличия занимающихся и выяснить причину отсутствия.
7. Тренеру запрещается оставлять занимающихся без присмотра.
8. Во время занятий тренер должен непрерывно присутствовать от начала до конца занятия.
9. В случае нарушения кем-либо из занимающихся техники безопасности на занятиях со всеми занимающимися необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности.
10. Запрещается приступать к работе в случае обнаружения несоответствия помещения и оборудования установленным в данном разделе требованиям, а также при

невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

11. При обнаружении неисправности мебели, оборудования, нарушения целостности окон проинформировать об этом вахту МБОУ СШ № 50.

12. Во время занятия необходимо:

➤ соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении занимающихся и соответствия даваемых упражнений и нагрузок учебной программе.

➤ поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы занимающиеся соблюдали требования соответствующих инструкций по технике безопасности.

➤ при открывании окон проследить за отсутствием сквозняков, могущих повлечь разбитие стекол.

13. Во время работы запрещается:

- переключать электрические разъемы при включенном питании;
- закрывать оборудование бумагами и посторонними предметами;
- допускать скапливание бумаг на рабочих местах;
- допускать попадание влаги на поверхности устройств и оборудования;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- оставлять без присмотра включенное оборудование и ТСО;
- оставлять открытыми краны;
- оставлять занимающихся без присмотра.

14. Тренер не должен разрешать занимающимся самовольно покидали место проведения занятий.

15. В случае возникновения аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п.), могущих повлечь за собой травмирование и (или) отравление занимающихся, тренер обязан, при возможности, отключить неисправное оборудование, немедленно вывести из учебного кабинета занимающихся, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом порядок; сообщить об этом администрации учреждения.

16. При обнаружении обрыва проводов питания или нарушения целостности их изоляции, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари, посторонних звуков в работе оборудования и тестовых сигналов, индицирующих о его неисправности, немедленно прекратить работу, обеспечить прекращение работы занимающимися и отключить питание.

17. После занятий необходимо:

➤ проконтролировать приведение в порядок рабочих мест занимающимися;

➤ обеспечить организованный выход занимающихся из учебного кабинета.

➤ произвести тщательный осмотр места проведения занятия, отключает электропитание в последовательности, установленной инструкциями по эксплуатации на оборудование и ТСО с учетом характера выполняемых работ, закрывает окна, формуги, выключает освещение, закрывает на ключ учебный кабинет и сдаёт ключ на вахту.

18. К практическим занятиям на воде допускаются только лица, умеющие плавать.

19. Во время тренировки на воде тренер должен находиться в исправном катере, обеспечивающем безопасность и возможность вести наблюдение.

4. Система контроля и зачетные требования

Выпуск занимающихся осуществляется решением тренерского совета по итогам итоговой аттестации, на основании выполнения комплекса контрольных нормативов для оценки результатов освоения Программы.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения программы. Проходит в июле-августе согласно утвержденного графика и включает:

- тестирование по освоению теоретических и практических знаний и умений;

Форма оценки – зачет / не зачет.

4.1. Комплексы контрольных упражнений

Контрольные нормативы	
Тестирование по освоению теоретических знаний и умений.	Тест
Тестирование практических навыков по флажному семафору и вязанию морских узлов.	1. Правильная техника вязания 7 морских узлов. 2. Флажный семафор: знание знаков семафорной азбуки от А до Я. Передача сообщений.

Требования к выполнению контрольного норматива:

Контрольные нормативы:	Требования к выполнению контрольного норматива
Тестирование по освоению теоретических знаний и умений.	
Тест (Приложение 1)	Норматив считается выполненным при выполнении теста не более чем за 35 минут и допущении не более 5 ошибок.
Тестирование практических навыков по морскому делу.	
1. Вязание морских узлов: брам-шкотовый, калмыцкий, удавка, шлюпочный, задвижной штык, рифовый, беседочный.	Норматив считается выполненным при правильной вязание морского узла не более, чем за 30 секунд.
2. Передача сообщения при помощи семафорной азбуки	Норматив считается выполненным при правильной передаче сообщения не более, чем за 2 минуты.

4.2. Методические указания по организации аттестации

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование занимающихся о целях проведения тестирования;
- ознакомление занимающихся с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к занимающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление занимающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

5. Информационное обеспечение программы

5.1. Список литературы

1. Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта / сост. С.В. Колмогоров. – Архангельск: Поморский университет, 2008.
2. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. - М.: ФиС, 1970.
3. Морская юность Поморья – экспериментальная программа для детей 7-11 лет. – Арх., 2009.
4. Программа спортивной подготовки по парусному спорту – Арх., 2011.

5. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов». – М.: АЯКС-ПРЕСС, 2008.
6. Деянова А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классах «Оптимист» – М.: ВФПС, 2013.
7. «История корабля». – М.: «Малыш», 1991.
8. Звягин С.А. К вопросу об исторических корнях. Парус - как часть наследия северной морской культуры и традиций европейского яхтинга.
9. Под ред. Е.П. Леонтьева «Школа яхтенного рулевого». - М.: ФиС, 1987.
10. Бонд Б. Справочник яхтсмена. – Л., 1989.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

www.rusyf.ru -Всероссийская федерация парусного спорта.