

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

«Рассмотрено»
На методическом совете
Протокол № 1 от 13.09.23

«Принято»
На педагогическом
совете
Протокол №1 от
15.09.23

«Утверждено»
Приказ директора
№ 84 от 15.09.23
И.В. Юн

«Согласовано»
АНО «Водноспортивный
комплекс г. Комсомольска-на-Амуре»
А.Ю. Канторин



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Парусная школа»
(продвинутый уровень)
для детей 15 – 18 лет
срок реализации – 3 года**

Автор - составитель: Рыловский Сергей Валерьевич,
педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре
2023 год.

Настоящая общеразвивающая программа дополнительного образования разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 № 645-рп;
- Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края приказ министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» № 383 П от 26.09.2019 г.);
- Устав и локальные акты МОУ ДО ДТДиМ.

Пояснительная записка.

Характеристика программы.

Парусный спорт – один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым человек не только соревнуется в мастерстве с себе подобными, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы. Борьба с непогодой создает подчас весьма суровые условия, в которых человек становится выносливым, закаленным, развивается физически. Плавание на яхтах, будь то гонка или крейсерство способствует воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициатива, воля к победе. Если в яхтенном экипаже нет сплоченности, борьба, как с силами природы, так и с соперником в гонке грозит серьезным поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до рулевого, должны быть сильно развиты чувства личной ответственности, разумной и строгой дисциплины, подлинного товарищества и взаимопомощи.

Программа «Парусная школа» реализуется в сетевой форме совместно с автономной некоммерческой организацией «Водносportивный комплекс г. Комсомольска-на-Амуре».

Автономная некоммерческая организация «Водносportивный комплекс» предоставляет:

- 1) водносportивную базу: помещения расположенные на территории водносportивного комплекса, 1000 кв.м и водный объект по адресу г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Набережная, 17, для проведения учебно-тренировочных занятий с учащимися МОУ ДО ДТДиМ.
- 2) материально-техническую часть (яхты, инструменты и приспособления для ремонта яхт, снаряжение для яхт) и берёт на себя расходы, связанные с их содержанием.

Занятия на территории Водносportивного комплекса проходят по расписанию с апреля по октябрь месяц. Занятия проводит педагог дополнительного образования МОУ ДО Дворец творчества детей и молодёжи.

Направленность.

Дополнительная образовательная программа «Парусная школа» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Тип программы.

Программа «Парусная школа» разноуровневая, имеет 3 уровня:

- Стартовый уровень.
- Базовый уровень
- Продвинутый уровень.

Данная программа продвинутого уровня.

Программа продвинутого уровня направлена на:

- отбор наиболее одаренных и подготовленных юных яхтсменов в качестве резерва сборной города и края по парусному спорту;
- совершенствование навыков по управлению спортивным парусным судном в любых погодных условиях;

- глубокое изучение теории парусного спорта, сдача экзаменов по теоретической и практической части;
- совершенствование на базе общей физической подготовки глубоко специализированных физических качеств, обеспечивающих продуктивную физическую деятельность яхтсмена на яхте;
- активное участие в соревнованиях любого уровня – от городских гонок до все-российских и международных чемпионатов;
- выполнение нормативов КМС и МС на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- отбор (как итоговая задача) в состав сборной команды Хабаровского края.

Актуальность программы.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы:

- способствующие развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формированию мотивации к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме;
- обучающие решать возникающие проблемы спокойно, творчески;
- способствующие самоутверждению и самоопределению личности;
- развивающие способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения.

Программа продвинутого уровня формирует у детей целостный взгляд на мир парусного спорта, способствует опробованию детьми нескольких видов парусных судов, а также получения представления о других видах спорта, родственных парусному, гармонично сочетает собственно тренировки с участием в соревнованиях. Особенностью программы является то, что виды парусного спорта изучаются не только последовательно, но и интегрированно.

Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать ребенку необходимые знания для занятий парусным спортом, развить у обучающихся разнообразные навыки и способности как физические (силу, ловкость, выносливость), так и интеллектуальные (анализ, внимательность, аккуратность, находчивость), проводить парусную подготовку на свежем воздухе в течение всего календарного года.

С другой стороны, программой учитываются особенности условий водноспортивной базы и расположения города Комсомольска-на-Амуре. Водные объекты города: русло реки Амур, оз. Мылки доступны для безопасных занятий парусным спортом.

Педагогическая целесообразность программы

Образовательная программа «Парусная школа» призвана обеспечить создание целостной культурно-образовательной и социально-воспитательной среды для самоопределения и личностного самовыражения обучающихся, базируется на интересе детей к парусному спорту. Занятия в детском объединении отвлекают учащихся от негативного влияния улицы и вредных привычек, призывают к здоровому образу жизни.

Зимние занятия носят в основном теоретический характер, на них учащиеся знакомятся с основами навигационного дела, изучают мат-часть, метеорологию, аэродинамику, такелажное дело, а также тактику гонок. Но именно зимой у учащихся есть возможность приобщиться к парусному спорту, улучшить свою физическую и тактическую подготовку. Кроме того в зимний период юные яхтсмены участвуют в соревнованиях по парусному спорту в южных регионах Российской Федерации. В условиях Хабаровского края принимают участие в соревнованиях по буюерному спорту.

Весной возобновляются практические занятия на яхтах. В летний период предусмотрено проведение практики по отработке знаний и навыков в процессе участия в соревнованиях различного ранга, а так же судейской и инструкторской практики.

Кроме того, обучающиеся, показывающие высокие результаты в соревновательной деятельности отбираются в сборную команду яхтсменов Хабаровского края.

Отличительные особенности

При реализации программы учитываются особенности условий водноспортивного комплекса города и климатические условия.

1. Для занятий по продвинутой программе «Парусная школа» в основном используются швертботы класса «Лазер 4,7», «Лазер радиал», «Лазер стандарт».

2. Класс швертбота «Лазер» является олимпийским классом. Происходит ориентация учащихся на олимпийский вид спорта.

3. Программой предусмотрена летняя практика.

4. Теоретический курс дополнен углубленным изучением правил предупреждения столкновений судов, углубленное изучение вопросов навигации, безопасности мореплавания и действий в аварийных ситуациях, сложные вопросы метеорологии.

5. Усилены общефизическая и специальная физическая подготовка. В парусном спорте есть специфические нагрузки, специальные упражнения - например, откренивать яхту, подбирать шкоты. Предусмотрены и игровые упражнения, которые развивают координацию движений яхтсменов.

6. Теоретико-техническая и тактическая подготовка направлена на отработку стратегии и тактики гонок, на совершенствование навыков по самостоятельному управлению яхтой, умений добиваться максимальной скорости и следить за погодными условиями, и за расположением друзей-соперников.

6. Программа предполагает занятость обучающихся в течение всего года, так как в зимнее время года происходит: теоретическое обучение, физическая подготовка, выездные соревнования в южные регионы, а в летнее время года происходит практическое обучение хождения под парусом.

Адресат программы.

Данная программа адресована детям в возрасте 14-18 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются мальчики и девочки, умеющие плавать, при наличии медицинской справки о допуске к занятиям и оконченом курсе базового уровня.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 4 года, объемом 1728 часов.

№	Период	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	6	12	36	432
2	2 год обучения	6	12	36	432
3	3 год обучения	6	12	36	432
4	4 год обучения	6	12	36	432
	Итого	1728 ч.			

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель. Учащиеся сформированы в разновозрастные группы с постоянным составом, так как занимаются на яхтах одиночках класса «Laser 4.7», «Laser Radial» и «Laser standart».

«Laser 4.7» - международный монотипный класс одиночных швертботов из семейства «Laser». Как в свое время «Laser Radial», версия 4.7 была разработана для более легких яхтсменов, весом 45-65 кг. По сравнению со стандартной версией, площадь парусности в «Laser 4.7» уменьшена на 35%. Использование такого же корпуса, как в стандартной версии делает класс «Laser 4.7» очень популярным в мире. Регулярно проводятся чемпионаты мира и первенства континентов.

«Laser Radial» – женский олимпийский класс.

«Laser standart» – мужской олимпийский класс.

Режим занятий.

Продолжительность занятий: 45 минут, перемены 15 минут. В группах обучения – по 15 учащихся. Режим обучения – 4 занятия в неделю по 2 часа, 1 занятия в неделю 3 часа, 1 занятия в неделю 1 час. Количество часов в неделю – 12 часов, 432 часа в год.

Цель: совершенствования систем и функций организма, формирование социального опыта и спортивного мастерства в процессе занятий парусным спортом.

Задачи:

Личностные:

- воспитать устойчивый вектор самосовершенствования, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;
- воспитать потребность в самообразовании и дальнейшем развитии профессиональных умений и навыков в парусном деле;

- сформировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;
- воспитать волевые качества личности.

Метапредметные:

- повысить уровень физических качеств учащихся, в том числе укрепить здоровье;
- развивать у учащихся наблюдательность, внимание, мышление, память;
- научить анализировать и принимать правильные решения.

Образовательные:

- совершенствовать навыки в слесарном, столярном, малярном, такелажном делах;
- более полное овладение теоретическими и практическими навыками управления яхтой;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных яхтсменов высокой квалификации для пополнения сборной команды города и края.

Содержание программы.

Ученый план.

Тематический план первого года обучения.

№	Тематический блок занятий	Всего (часы)	Теория (Часы)	Практика (Часы)	Форма аттестации контроля
1	Введение. Техника безопасности.	2	2		
2	Настройка гоночной яхты.	46	16	30	
3	Тактика парусных гонок.	26	10	16	
4	Такелажное дело	24	5	19	Зачёт 1
5	Метеорология.	8	8	0	
6	Судовые и ремонтные работы	66	6	60	
7	Практические занятия	60	0	60	
8	Общая физическая подготовка.	46	2	44	Зачёт 2
9	СФП	90	5	85	
10	Соревнования отборочные	24	0	24	протоколы
11	Соревнования	40	0	40	протоколы
	Итого	432ч.	74	358	

Учебная практика.

№	Тематический блок практики	Всего (часы)
1	Судейская практика.	12
2	Инструкторская практика.	12
	Итого	24

Содержание учебного плана первого года обучения.

№	Тематический блок занятий	Содержание занятий.
1	Введение. Техника безопасности.	Теория: Введение в образовательную программу. Техника безопасности на территории яхт-клуба, бассейна, спортзала и на воде.
2	Настройка гоночной яхты.	Теория: Скорость яхты, настройка, управление яхтой laser 4.7, и пирамида гоночного мастерства. Основы управления гоночной яхтой. Настройка: определения и концепции. Практика: Настройка гоночной яхты на разные ветровые условия.
3	Тактика парусных гонок.	Теория: Скорость, тактика и пирамида гоночного мастерства. Подготовка к гонке. Стратегия старта. Тактика старта. Правила на старте. Старты на полных курсах. Практика: отработка стартов.
4	Такелажное дело	Изготовление изделия софт шакл. Ремонт бегучего такелажа.
5	Метеорология.	Ветер и заходы ветра. Примеры прогнозов погоды.
6	Судовые и ремонтные работы	Теория: Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Практика: Осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклёвание, зачистка. покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка. Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению.
7	Практические занятия	Практика: Отработка всех элементов в совокупности. Подготовка к соревнованиям.
8	Общая физическая подготовка.	Практика: Кардио тренировки. Упражнения на подтягивания, отжимания, упражнения на бицепс, трицепс, скручивания на полу лёжа, скручивания на полу с поднятыми ногами, подъём ног в висе, планка, присед (всё с утяжелением). Спортивные игры.
9	СФП	Практика: Имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин в зависимости от позы.

		Имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой (руки на груди, за голову); то же с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линия): привстать - нырок под гик с разворотом туловища -сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.)
10	Соревнования отборочные	Отборочные соревнования в сборную города.
11	Соревнования	Краевые соревнования

По итогам первого года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- Настройку гоночной яхты Laser 4.7.
- Стратегию старта.

Будут уметь:

- Настраивать гоночную яхту.
- Управлять гоночной яхтой.
- Стартовать из разных позиций
- Изготавливать изделия из синтетических тросов.

Содержание программы.

Ученый план.

Тематический план второго года обучения группы.

№	Тематический блок занятий	Всего (часы)	Теория (Часы)	Практика (Часы)	Форма аттестации контроля
1	Введение. Техника безопасности.	2	2		
2	Настройка гоночной яхты.	46	16	30	
3	Тактика парусных гонок.	26	10	16	
4	Такелажное дело	20	5	15	
5	Метеорология.	8	8	0	
6	Судовые и ремонтные работы	66	6	60	
7	Практические занятия	60	0	60	
8	Общая физическая подготовка.	26	2	24	Зачёт 3
9	СФП	90	5	85	
10	Соревнования краевые	28	0	28	протоколы
11	Соревнования региональные	40	0	40	протоколы
	Итого	432ч.			

Учебная практика.

№	Тематический блок практики	Всего (часы)
1	Судейская практика.	12
2	Инструкторская практика.	12
	Итого	24

Содержание учебного плана второго года обучения.

№	Тематический блок занятий	Содержание занятий.
1	Введение. Техника безопасности.	Теория: Введение в образовательную программу. Техника безопасности на территории яхт-клуба, бассейна, спортзала и на воде.
2	Настройка гоночной яхты.	Теория: Управление яхтой на лавировке. Повороты оверштаг. Управление на полных курсах. Повороты фор-девинд. Практика: Управление на разных курсах. Отработка поворотов.
3	Тактика парусных гонок.	Теория: Настройки и снасти управления гротом. Тяга грота. Настройка курсов от гоночного бейдевинда до бакштага. Использование оттяжки гика на лавировке. Практика: отработка стартов.
4	Такелажное дело	Изготовление изделий из синтетических тросов . Ремонт бегучего такелажа.
5	Метеорология.	Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы и отливы. Простейшие методы замеров течений.
6	Судовые и ремонтные работы	Теория: Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Практика: Осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклёвание, зачистка. покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка. Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению.
7	Практические занятия	Практика: Отработка всех элементов в совокупности. Подготовка к соревнованиям.
8	Общая физическая подготовка.	Практика: Кардио тренировки. Упражнения на подтягивания с дополнительным весом, отжимания, упражнения на бицепс, трицепс, скручивания на полу лёжа, скручивания на полу с поднятыми ногами, подъём ног в висе, планка, присед (всё с утяжелением). Спортивные игры.
9	СФП	Практика: Имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин в зависимости от позы с весами..

		Имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой (руки на груди, за голову); то же с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линя): привстать - нырок под гик с разворотом туловища -сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.)
10	Соревнования отборочные	Краевые соревнования.
11	Соревнования	Региональные соревнования.

По итогам второго года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- Настройку и снасти управления парусом .
- Технику поворотов.

Будут уметь:

- Управлять яхтой на лавировке и на полных курсах.
- Настраивать парус и снасти.
- Выполнять повороты оверштаг и фордевинд.
- Изготавливать изделия из синтетических тросов.

Содержание программы.

Ученый план.

Тематический план третьего года обучения.

№	Тематический блок занятий	Всего (часы)	Теория (Часы)	Практика (Часы)	Форма аттестации контроля
1	Введение. Техника безопасности.	2	2		
2	Правила парусных гонок.	26	16	10	
3	Тактика парусных гонок.	46	10	36	
4	Такелажное дело	20	5	15	
5	Терминология.	8	8	0	Зачёт 4
6	Судовые и ремонтные работы	66	6	60	
7	Практические занятия	60	0	60	
8	Общая физическая подготовка.	26	2	24	Зачёт 5
9	СФП	90	5	85	
10	Соревнования отборочные	28	0	28	протоколы
11	Соревнования всероссийские.	40	0	40	протоколы
	Итого	432ч.			

Учебная практика.

№	Тематический блок практики	Всего (часы)
1	Судейская практика.	12
2	Инструкторская практика.	12
	Итого	24

Содержание учебного плана третьего года обучения.

№	Тематический блок занятий	Содержание занятий.
1	Введение. Техника безопасности.	Теория: Введение в образовательную программу. Техника безопасности на территории яхт-клуба, бассейна, спортзала и на воде.
2	Правила парусных гонок.	Теория: Правила матчевых гонок. Изменения части 1,2,3,4. Последняя точка уверенности. Место у знака. Наказания и исправления. Практика: отработка правил на воде.
3	Тактика парусных гонок.	Теория: Тактика матчевых гонок. Вход в зону и первая встреча. Средняя фаза. Финальное сближение, старт. Цели первого сближения. Цели для средней фазы. Как подготовиться к финальной фазе Практика: отработка тактики на воде.
4	Такелажное дело	Практика: Изготовление бегучего такелажа . Ремонт стоячего такелажа и рангоута.
5	Терминология.	Теория: Изучение морских терминов(бак,рубка,шпангоут,стрингер,каюта,камбуз,кокпит,кают-компания,и.т.д)
6	Судовые и ремонтные работы	Теория: Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Практика: Осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклёвание, зачистка. покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка. Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению.
7	Практические занятия	Практика: Отработка всех элементов в совокупности. Подготовка к соревнованиям.
8	Общая физическая подготовка.	Практика: Кардио тренировки. Упражнения на подтягивания, отжимания, упражнения на бицепс, трицепс, скручивания на полу лёжа, скручивания на полу с поднятыми ногами, подъём ног в висе, планка, присед (всё с утяжелением). Спортивные игры.
9	СФП	Практика:

		Имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин в зависимости от позы. Имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой (руки на груди, за голову); то же с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линя): привстать - нырок под гик с разворотом туловища -сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.)
10	Соревнования отборочные	Отборочные соревнования в сборную города.
11	Соревнования	Краевые соревнования

По итогам третьего года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- Правила матчевых гонок.
- Стратегию матчевых гонок.
- Морскую терминологию.

Будут уметь:

- Ремонтировать корпус яхты.
- Ремонтировать рангоут.
- Осуществлять ремонт бегучего и стоячего такелажа.

Содержание программы.

Ученый план.

Тематический план четвёртого года обучения.

№	Тематический блок занятий	Всего (часы)	Теория (Часы)	Практика (Часы)	Форма аттестации контроля
1	Введение. Техника безопасности.	2	2		
2	Правила парусных гонок.	26	16	10	Зачёт 6
3	Тактика парусных гонок.	46	20	26	
4	Такелажное дело	20	5	15	
5	Сигнальные флаги парусных гонок	8	8	0	
6	Судовые и ремонтные работы	66	6	60	
7	Практические занятия	60	0	60	
8	Общая физическая подготовка.	26	2	24	Зачёт 7
9	СФП	90	5	85	
10	Соревнования региональные	36	0	36	протоколы
11	Соревнования всероссийские.	36	0	36	протоколы
	Итого	432ч.			

Учебная практика.

№	Тематический блок практики	Всего (часы)
1	Судейская практика.	12
2	Инструкторская практика.	24
	Итого	36

Содержание учебного плана четвёртого года обучения.

№	Тематический блок занятий	Содержание занятий.
1	Введение. Техника безопасности.	Теория: Введение в образовательную программу. Техника безопасности на территории яхт-клуба, бассейна, спортзала и на воде.
2	Правила парусных гонок.	Теория: Правила командных гонок. Определения части 2 и части 4. Протесты и требования исправить результат. Наказания. Сигналы ампайров. Практика: отработка правил.
3	Тактика парусных гонок.	Теория: Основы и принципы командных гонок. Стратегия старта командных гонок. Тактика ведения командной гонки. Практика: Отработка элементов командной гонки.
4	Такелажное дело	Практика: Ремонт бегучего и стоячего такелажа. Ремонт рангоута.
5	Сигнальные флаги парусных гонок.	Теория: Сигналы откладывания гонок. Сигналы прекращения гонок. Подготовительные сигналы. Изменения участка дистанции. Другие сигналы.
6	Судовые и ремонтные работы	Теория: Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Практика: Осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклёвание, зачистка, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка. Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению.
7	Практические занятия	Практика: Отработка всех элементов в совокупности. Подготовка к соревнованиям.
8	Общая физическая подготовка.	Практика: Кардио тренировки. Упражнения на подтягивания, отжимания, упражнения на бицепс, трицепс, скручивания на полу лёжа, скручивания на полу с поднятыми ногами, подъём ног в висе, планка, присед (всё с утяжелением). Спортивные игры.
9	СФП	Практика:

		Имитация откренивания на тренажере в различных позах, сериями по 5-15 мин в зависимости от позы. Имитация подбирания и протравливания шкотов с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой, с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), гантелей или набивных мячей; имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой (руки на груди, за голову); то же с имитацией выбирания шкотов через блок и различными грузами или резиновыми амортизаторами; имитация поворота оверштаг с использованием лодки (тренажера или низко натянутого линия): привстать - нырок под гик с разворотом туловища -сесть в рабочую позу откренивания, выполнять сериями, без нагрузки или с использованием утяжелителей (гантели, тяжелые пояса и т.п.)
10	Соревнования отборочные	Отборочные соревнования в сборную города.
11	Соревнования	Краевые соревнования

По итогам четвёртого года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- Правила командных гонок.
- Стратегию матчевых гонок.
- Флаги парусных гонок.

Будут уметь:

- Осуществлять капитальный ремонт яхты.
- Осуществлять капитальный ремонт рангоута.
- Изготавливать бегучий такелаж.

Планируемые результаты

Личностные:

- развиты навыки самостоятельного физического совершенствования, организации содержательного досуга;
- сформирована мотивация к самообразованию и дальнейшему развитию профессиональных умений и навыков в парусном деле;
- сформирована привычка к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- сформировано умение принимать самостоятельное решение и нести за него ответственность;
- развиты качества личности: целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность.

Метапредметные:

- повысится уровень основных физических качеств и способностей, индивидуальной физической подготовленности;
- будут развиты наблюдательность, внимание, мышление, память;
- будут развиты способности, позволяющие одновременно следить за изменениями ветра, течения, волны, движением парусной лодки, и находить правильные решения тактических задач, возникающих в парусных гонках.

Образовательные:

- сумеют подготовить яхту к плаванию и хранению, обслуживать яхту и провести необходимый мелкий ремонт;
- будут знать морскую терминологию, устройство яхты, теорию управления судном, метеорологию, навигацию, первую медицинскую помощь, маневры под парусами, действия при постановке на якорь и швартовке, порядок расхождения судов;
- будут уметь выполнять обязанности судьи на дистанции, судьи на секундомере, судьи на старте, судьи на финише, секретаря, выполнять обязанности помощника инструктора;
- будет подготовлен спортивный резерв для сборной команды города и края.

Условия реализации программы.

Для реализации программы необходимо:

- стандартная лекционная аудитория на 30 посадочных мест;
- бассейн для занятий общей физической подготовкой;
- яхты класса «Лазер 4.7»; «Лазер Радиал», «Лазер стандарт».
- тренажёры для занятий СФП ;
- водная акватория для летней и зимней практики хождения под парусом.

Литература для обучения:

Настройка парусов и такелажа автор: И. Дедекам год изд. 2007; Настройка гоночной яхты автор: Б. Гладстоун год изд. 2014. Онлайн программа «Играем в правила» <http://game.finckh.net/indexrus.htm> автор: Uli & Wolfi Finckh; Морские узлы в обиходе автор: К. Джарман год изд. 2004; видео материалы с различных соревнований как наглядное пособие, из интернет источника youtube.com; Онлайн симулятор «Virtual regatta inshore»

Формы аттестации.

Формы аттестации.	Формы отслеживания.	Формы предъявления
Зачёт. Соревнования.	Грамота, протокол зачётов, диплом, протокол соревнований.	Участие в соревнованиях, на фестивалях, в открытых уроках, фото и видео отчётах.

Оценочные материалы.

Зачёт №1

Изготовить изделие из синтетического троса дайнемы, софт шакл (мягкую скобу).

Зачёт №2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 30 с)
	Плавание 400 м (без учета времени)	Плавание 400 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12)	Приседания за 15 с (не менее 10)

	раз)	раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Зачёт №3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Плавание 400 м (не более 8 мин. 15 с)	Плавание 400 м (не более 9 мин. 00 с)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 30 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	2 спортивный разряд.	

Зачёт №4

Дать понятие морским терминам:

Галс

Курс

Рангоут

Такелаж

Киль

Шпангоут

Стингер

Бак

Бакен

Рубка

Каюта

Камбуз

Кают-компания

Кокпит

Кок

Ахтерштаг

Бакштаг

Ванты

Водоизмещение

Истинный ветер

Лавировка

Лаг

Мидель

Монотип

Оценочные баллы начисляются от правильных ответов: 0-50% - 2 балла; 51-70% - 3 балла; 71-90% - 4 балла; 91-100% - 5 баллов.

Зачёт №5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Плавание 400 м (не более 7 мин. 30 с)	Плавание 400 м (не более 8 мин. 00 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 00 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 50 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	1 спортивный разряд	

Зачёт №6

Ответить в онлайн тестировании на вопросы по правилам парусных гонок.

<http://game.finckh.net/indexrus.htm>

Зачёт №7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Плавание 400 м (не более 7 мин. 30 с)	Плавание 400 м (не более 8 мин. 00 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 00 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 60 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 50 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта. Мастер спорта России.	

Методические материалы.

Организация образовательного процесса очное, в условиях сетевого взаимодействия.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Форма организации образовательного процесса групповая.

Организация учебного занятия проходит в форме:

- теоретических занятий;
- практических занятий;
- соревнований;
- встречи с интересными людьми;
- открытых занятий;

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология соревновательной деятельности.

Алгоритм учебного занятия.

Теоретическое занятие:

- приветствие и посадка учащихся, настрой их на работу, концентрация внимания.
- проверка готовности учащихся к занятию, наличие каких-либо материалов для работы, выполнение домашнего задания.
- объявление темы и целей, знакомство с планом занятия, введение в предлагаемый образовательный материал или информацию через вопросы или аналогии, способствующие наращиванию познавательного интереса.
- работа по новому материалу.
- закрепления теоретического материала.
- учащимся предлагается самим дать оценку информации и выделить основную мысль, заложенную в материале.
- выявить уровень усвоения учащимися темы или раздела образовательной программы и уровень выполнения поставленных вначале занятия целей и задач.

- провести анализ деятельности учащихся или направить их на самооценку, дать советы и рекомендации по применению изученного материала.
- мобилизовать учащихся на оценку самого занятия, что даст возможность оценить правильность выбора форм и методов работы с учащимися, определить наиболее перспективные пути на будущее.
- сообщить учащимся сведения о предстоящем занятии, о том, что необходимо подготовить, какие материалы или инструменты иметь и т.д.

Практическое занятие:

- приветствие и построение учащихся, настрой их на работу, концентрация внимания.
- проверка готовности учащихся к практическому занятию, наличие экипировки.
- объявление темы, целей, заданий.
- работа по новому материалу.
- закрепления практических навыков.
- учащимся предлагается самим дать оценку информации и выделить основную мысль, заложенную в материале.
- выявить уровень усвоения учащимися темы или раздела образовательной программы и уровень выполнения поставленных вначале занятия целей и задач.
- провести анализ деятельности учащихся или направить их на самооценку, дать советы и рекомендации по применению изученных навыков.
- мобилизовать учащихся на оценку самого занятия, что даст возможность оценить правильность выбора форм и методов работы с учащимися, определить наиболее перспективные пути на будущее.
- сообщить учащимся сведения о предстоящем занятии, о том, что необходимо подготовить, какие материалы или инструменты иметь и т.д.

Дидактические материалы:

- раздаточный материал: синтетические тросы.
- атлас правил парусных гонок.
- образцы морских изделий(огон, софт шакл).

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе усвоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
<u>I. Организационно-волевые качества:</u> 1.1. Терпение 1.2. Воля 1.3. Самоконтроль	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия - терпения хватает больше чем на ½ занятия - терпения хватает на все занятие	1 5 10	Наблюдение
	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	-волевые усилия побуждаются извне - иногда – самим учащимся - всегда – самим учащимся	1 5 10	Наблюдение
	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- учащийся постоянно находится под воздействием контроля из вне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	1 5 10	Наблюдение
<u>II. Ориентационные качества:</u> 2.1. Самооценка 2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	- завышенная - заниженная - нормальная	1 5 10	Анкетирование
	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован извне - интерес периодически поддерживается самим учащимся - интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно	1 5 10	Тестирование
<u>III. Поведенческие качества:</u> 3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликты - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	0 5 10	Тестирование, метод незаконченного предложения
	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне	0 5 10	Наблюдение

Список литературы

Литература, используемая для составления программы

- 1) Ерегина, С.В. Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта парусный спорт / С.В. Ерегина. – Х., 2014
- 2) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду парусный спорт от 30 августа 2013 г. N 696

Литература для педагога

- 1) Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – Л., 1989.
- 2) Дедекам, И. Настройка парусов и такелажа / И. Дедекам – М., 2007
- 3) Джарман, К. Морские Узлы / К. Джарман. – С., 2017
- 4) Кужель, Ю.А. Парусный спорт и туризм / Ю.А. Кужель. – М., 2000.
- 5) Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена / Ю.А. Ларин. – Ростов– н/Д., 2005.
- 6) Гладстоун, Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун. – М., 2014.

Литература для обучающихся

- 1) Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – Л., 1989.
- 2) Дедекам, И. Настройка парусов и такелажа / И. Дедекам – М., 2007
- 3) Джарман, К. Морские Узлы / К. Джарман. – С., 2017
- 4) Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена / Ю.А. Ларин. – Ростов– н/Д., 2005.
- 5) Гладстоун, Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун. – М., 2014.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477805

Владелец Юн Инесса Владимировна

Действителен с 22.11.2023 по 21.11.2024