МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Под парусом»

Возраст учащихся: 9-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог
дополнительного
образования
Шихалиев Р.Н.

Астрахань,
2020г.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1. ***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***
2. ***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***
3. ***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***
4. ***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***
5. ***ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ***
6. ***УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***
7. ***СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***
8. ***ГЛОССАРИЙ***

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Парусный спорт - виды спорта, в которых спортсмены соревнуются, используя снаряжение, главным образом, лодки и суда, специальные сани для снега или льда, а также тележки для передвижения по твердой поверхности, приводимые в движение парусами.

Одним из самых ярких видов парусного спорта является яхтинг, поначалу ставший популярным на территории Голландии, а по истечении некоторого времени и возле английских берегов. Первые упоминания в летописях о гонках на парусных яхтах датируются 1662 годом. Постепенно яхтинг перекочевал в Америку и Россию.

Парусный спорт в дореволюционной России был доступен преимущественно господствующим классам. И хотя перед первой мировой войной в него пришло немало любителей из небогатых слоев интеллигенции и учащейся молодежи, решить задачу демократизации парусного спорта в то время было невозможно. Только после Великой Октябрьской социалистической революции парусный спорт смог превратиться в один из любимых видов спорта трудящихся, стать школой мореплавания, спортивного мастерства, массовым средством отдыха и укрепления здоровья.

В настоящее время яхтенный спорт очень популярен и как вид спорта и как вид отдыха и доступен всем желающим.

Парусный спорт - один из тех немногочисленных видов спорта, занимаясь которым человек не только соревнуется в мастерстве с другими яхтсменами, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы. В борьбе со стихией спортсмен развивается физически, становится выносливым и закаленным. Плавания на яхтах способствуют воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициатива, воля к победе.

Велико и прикладное значение парусного спорта. Наряду с высокими физическими и моральными качествами каждый яхтсмен, в зависимости от своей квалификации, непременно должен обладать комплексом специальных знаний, быть хорошо подготовленным к грамотному и умелому управлению яхтой при любой погоде, к содержанию судна и его вооружения в хорошем состоянии.

Поскольку парусный спорт - это не только гонки на ограниченной дистанции, но и длительные крейсерские гонки, и дальние плавания на яхтах, яхтсмен должен также иметь определенные знания в области судовождения, морской практики, метеорологии и других морских наук. А чтобы хорошо подготовить яхту к выходу в плавание, нужно знать столярное и малярное дело, владеть слесарным и такелажным инструментом. Поэтому трудно переоценить значение парусного спорта как хорошей школы начальной морской подготовки.

И, наконец, в парусном спорте, как нигде, на человека активно воздействуют три основных оздоровительных фактора - солнце, свежий воздух и вода. Они способствуют закаливанию организма и создают отличные условия для превосходного активного отдыха.

Дополнительная общеразвивающая программа ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» «Под парусом» предназначена для учащихся в возрасте **от 9 до 18 лет.** Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Актуальность программы.

Сегодня в Российской Федерации на самых разных уровнях огромное значение уделяется развитию спорта как средства достижения побед на соревнованиях международного уровня и как средства привлечения и приучения граждан государства к спортивному, а, следовательно, здоровому образу жизни. Одним из самых важных видов спорта, который может привести к решению этих задач, является парусный спорт, поскольку занятия проходят на свежем воздухе в течение всего года. Однако общее количество детей, занимающихся парусным спортом в России, пока не превышает 1000 человек. Не существует отбора детей на региональном уровне для участия в Российских соревнованиях. Необходима государственная программа поддержки развития массового парусного спорта. Поэтому усилия тренеров и педагогов России по развитию парусного спорта сейчас особенно важны.

Новизна программы состоит в том, что занятия по данной программе имеют практико-ориентированный характер. Программный материал предназначен для учащихся уже имеющих

навыки управления парусным судном и направлен на их совершенствование. Примерно половина учебных часов программы отводится на практические занятия на воде.

Педагогическая целесообразность программы видится в возможности разностороннего влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств.
Парусный спорт ценен как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий тяге молодежи к романтике и дающий возможность проявить свои лучшие качества в реальных ситуациях.

Цель программы - совершенствование технического мастерства учащихся в управлении парусным судном шверботах класса «Луч», «Кадет», «Оптимист».

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- Совершенствование знаний в управлении парусным судном.
- Изучение основ гидрометеорологии.
- Совершенствование знаний в такелажных работах.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Формирование навыков управления парусным судном.
- Укрепление физического здоровья.
- Развитие силы, выносливости, ловкости.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Воспитание всесторонне развитых, активных граждан России.
- Развитие навыков самостоятельной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.
- Воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативы, воли к победе.
- Воспитание патриотизма, духовно-нравственных качеств личности.

Общеразвивающая образовательная программа «Под парусом» предназначена для учащихся в возрасте от 9 лет и составлена с учётом их возрастных психолого-физиологических особенностей.

Начинать занятия яхтингом с более раннего возраста не целесообразно, так как именно с 9 лет ребенок начинает контролировать свои действия, оценивать обстановку вокруг себя и обладает необходимым для занятий уровнем физического развития.

Для парусного спорта особое значение имеют следующие физические качества: мышечная сила, вестибулярная устойчивость, координационные способности, выносливость.

После 8-9 лет у детей усиливается темп развития всей мускулатуры, нарастает сила мышц, укрепляются связки, и отмечается значительный прирост объёма мышц.

Вестибулярная устойчивость у ребенка 9-10 лет значительно выше, чем у ребенка младшего возраста, а к 13-14 годам она становится такой же, как и у взрослых. Формирование вестибулярного аппарата завершается к 10 – 12 годам.

Вестибулярный анализатор создает у яхтсмена, прежде всего "чувство крена" судна, позволяет воспринимать его горизонтальные ускорения, вырабатывать также "чувство скорости". Сигналы со стороны вестибулярного анализатора обеспечивают яхтсмена информацией о различных перемещениях его тела в пространстве. Эта информация, поступая в центральную нервную систему, улучшает возможность программирования движений, а тем самым и их координацию.

Что касается координационных способностей, то стоит отметить, что в возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и

ритмичности. Подростковый возраст - переломный период в развитии двигательных функций ребенка. К 9-10 годам учащиеся в основном овладевают базовыми двигательными действиями. У них складываются весьма благоприятные предпосылки для углубленной работы над развитием двигательных способностей. В связи с этим одной из главных задач, которые должен решать педагог, становится обеспечение всестороннего развития координационных способностей учащихся. В период от 9 до 12-13 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий (чем у детей 6-7 лет), улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 12-13 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

Координационные способности человека достигают высокого уровня развития к 13 годам, а двигательный анализатор - к 12, а от его развития зависит возможность управлять движениями своего тела и выполнять различные по координационной сложности движения. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

Срок реализации программы - 1 год. Общее количество часов по программе – 108ч. Занятия проводятся по 1 часу 3 раза в неделю.

Основная форма работы с учащимися в рамках программного содержания - групповые занятия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных занятий в неделю	Количество учебных занятий в год	Количество часов в неделю	Количество часов в год		
					Теория	Практика	Всего
1	36	3	108	3	22	86	108

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема (раздел)	*Количество часов*		
	Всего	*Теория*	*Практика*
1. ПЛАВАТЕЛЬСКАЯ ПРАКТИКА. УПРАВЛЕНИЕ ШВЕРТБОТАМИ.	*50*	-	*50*
2. ПОВЫШЕНИЕ ПАРУСНОГО МАСТЕРСТВА.	*16*	*8*	*8*
3. ТАКЕЛАЖНЫЕ РАБОТЫ	*8*	*2*	*6*
4. ОСНОВЫ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИИ.	*8*	*2*	*6*
5. РЕЧНАЯ И МОРСКАЯ ЛОЦИЯ.	*10*	*5*	*5*
6. ДВИЖЕНИЕ, МАНЕВРИРОВАНИЕ И СТОЯНКА СУДОВ.	*16*	*5*	*11*
Итого:	***108***	***22***	***86***

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Алексеевский, Ф. Такелажные работы / Ф. Алексеевский. – М., 1962. – 281 с.
2. Григорьев, В., Грязнов, В. Судовые такелажные работы / В. Григорьев, В. Грязнов. – М., 1967. – 202 с.
3. Григорьев, Н., Каракулин, К. Школа яхтенного капитана / Н. Григорьев, К. Каракулин. – М., 1968. – 400 с.
4. Дремлюг, В., Шифрин, Л. Навигационная гидрометеорология / В. Дремлюг, Л. Шифрин. – М., 1970. – 211 с.
5. Коровельский, Д. Тактика парусных гонок / Д. Коровельский. – М., 1952. – 111с.
6. Мархай, Ч. Теория плавания под парусами / Ч. Мархай. – М., 1970. – 385 с.
7. Микулинский, Е. Предупреждение столкновений судов в море / Е. Микулинский. – М., 1966. – 176 с.
8. Шульт, И. Под парусом / И. Шульт. – М., 1960. – 271 с.
9. Эльвстрем, П. Искусство плавания под парусами / П. Эльвстрем. – М., 1990. – 290 с.
10. Яскевич, А., Раховецкий, А. ППСС в вопросах и ответах / А. Яскевич, А. Раховецкий. – М., 1969. – 479 с.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. Григорьев, Н., Каракулин, К. Школа яхтенного капитана / Н. Григорьев, К. Каракулин. – М., 1968. – 400 с.
2. Коровельский, Д. Тактика парусных гонок / Д. Коровельский. – М., 1952. – 111с.
3. Яскевич, А., Раховецкий, А. ППСС в вопросах и ответах / А. Яскевич, А. Раховецкий. – М., 1969. – 479 с.

Приложение 1

Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы _____
Наименование творческого объединения _____
Учебный год _____
Группа ____ Год обучения ____
ФИО педагога _____ подпись _____

№	ФИО учащегося	Знания и мастерство						Личностное и социальное развитие					
	Формирование знаний, умений, навыков по разделам образовательной программы (предметные результаты)	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)			Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)			Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)			Формирование ключевых компетенций		
		входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

				Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие	
Показатели	**Уровень**	**Баллы**	**Освоение разделов программы**	**Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)**	**Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)**	**Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)**	**Формирование ключевых компетенций**
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.