

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**

**«ЯХТИНГ»**

**Возраст учащихся: 9-18 лет  
Срок реализации: 3 года**

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

Астрахань,

2020г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 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. Плавание 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» «Яхтинг», разработанная в рамках **физкультурно-спортивной направленности**, предназначена для учащихся в возрасте от 9 до 18 лет, желающих заняться яхтингом на шверботах класса «Луч», «Кадет», «Оптимист».

### **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 способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у детей целостный взгляд на мир парусного спорта, способствуют опробованию детьми нескольких видов парусных судов, а также получения представления о других видах спорта, родственных парусному, гармонично сочетают собственно тренировки с участием в соревнованиях.

**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.

**Основная цель программы** – развитие познавательных интересов учащихся, их физическое воспитание и оздоровление, формирование социального опыта в процессе занятий парусным спортом.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- дать учащимся знания, необходимые для занятий парусным спортом
- дать представление о различных видах парусного спорта;
- познакомить учащихся с основами аэродинамики, гидродинамики, метеорологии, навигации;
- познакомить с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования.

**Развивающие:**

- повысить уровень физических качеств учащихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психо-эмоциональной сферы, морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- сформировать навыки и умения, необходимые для занятий яхтингом, успешного участия в соревнованиях по этому виду спорта;
- развивать у детей наблюдательность, внимание, мышление, память;

- развивать способности, позволяющие одновременно следить за изменениями ветра, течения, волны, движением швербота, и находить правильные решения тактических задач, возникающих в парусных гонках;
- развить организаторские и лидерские качества.

### **Воспитательные:**

- воспитывать устойчивый вектор самосовершенствования, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;
- 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 волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.
- создать условия для формирования базовых национальных ценностей и ключевых компетенций.

Срок реализации программы - 3 года. Общее количество часов по программе – 648 (I год обучения – 144 часа, II год обучения – 144 часа, III год обучения – 216 часов).

Занятия с группами I и II года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. С группами III года обучения 3 раза по 2 часа.

Принимая во внимание климатические особенности Астраханского региона, освоение программы делится на два этапа:

**I этап – теоретический (сентябрь-март).** Занятия по физической подготовке, теории, ремонту материальной части. В холодное время учащиеся занимаются в помещении.

**II этап – практический (апрель-май).** С мая начинаются практические занятия на воде (управление швертботами под парусами). Эти занятия являются основным показателем знаний, умений, навыков, полученных ранее. Во время регулярных тренировок учащиеся становятся более самостоятельными, учатся быстро и твердо принимать решения, знакомятся с природой родного края, учатся любить и беречь ее, а также принимают участие в соревнованиях и спортивных праздниках.

Помимо вышеперечисленного в течение всего года организуются культурно-массовые мероприятия.

Общеразвивающая образовательная программа «Яхтинг» 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.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>Год обучения</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество занятий в</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>		
					<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
I	36	2	72	4	144	41	103
II	36	2	72	4	144	43	101
III	36	3	72	6	216	62	154
<b>ИТОГО:</b>					<b>504</b>	<b>146</b>	<b>358</b>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### I ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение.	2	1	1
2.	Устройство и вооружение парусных судов.	14	6	8
3.	Спасательные средства.	6	3	3
4.	Управление парусными судами.	42	20	22
5.	Мореходные качества парусных судов, шлюпок.	10	4	6
6.	Содержание парусных судов, шлюпок в исправности.	6	3	3
7.	Такелажные работы и морские узлы.	8	4	4
8.	Подготовка парусных судов, шлюпок к навигации.	12	-	12
9.	Плавательская практика. Управление парусными судами.	44	-	44
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>41</b>	<b>103</b>

### II ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема (раздел)	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Плавательская практика.	34	-	34
2. Устройство и вооружение швертбота «Кадет». Морские узлы.	14	7	7
3. Приёмы управления шверботом.	38	19	19
4. Парусные гонки	20	10	10
5. Основы навигации.	14	7	7
6. Подготовка парусных судов к навигации.	24	-	24



Плавательская практика.			
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>

### **III ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Тема (раздел)	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1.Плавательская практика.	51	-	51
2.Устройство и вооружение швертбота «Луч».	12	6	6
3.Основы метеорологии.	21	11	10
4.Обслуживание и безопасность яхты.	21	10	11
5.Основы аэро и гидродинамики.	9	4	5
6.Речная и морская лоция.	27	13	14
7.Плавание на внутренних водных путях	15	8	7
8.Расхождение судов в море и на реке.	18	10	8
9.Подготовка парусных судов к навигации.	6	-	6
10.Плавательская практика.	36	-	36
<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>62</b>	<b>154</b>

## ***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. Шульц, И. Под парусом / И. Шульц. – 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.





			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.