МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Принята на заседании
педагогического совета ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

от «29» 08 2025г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

_____ Боярский Д.В.
«29» 08 2025г.

Приказ № 159 от 29 августа 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«PROЯхтинг»

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

Авторы-составители: педагоги
дополнительного
образования
Андрияускас М.П.,
Шихалиев Р.Н.

Астрахань,
2025г.

ОГЛАВНЕНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы	2
Пояснительная записка	2
Учебный план	7
Учебно-тематический план	8-9
Содержание программы	10-14
Прогнозируемая результативность	15-17
II. Комплекс организационно-педагогических условий	18
Материально-технические условия реализации программы	18
Методическое обеспечение	18-22
Глоссарий	23-25
Список рекомендуемой литературы	26-29
III. Приложения	30
Диагностическая карта результативности освоения программы	30-31
Учебно-методический комплект	32-40
Оценочные материалы	41
Календарный учебный график	42

I. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Парусный спорт - вид 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 общеобразовательная общеразвиваюшая программа ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» «ПРО 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.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

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 год 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.

Дополнительная общеразвивающая программа «ПРО 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

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

\

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1. Введение.	2	1	1	педагогическое наблюдение, устный опрос
2. Назначение и классификация парусных судов.	7	3	4	педагогическое наблюдение, устный опрос
3. Устройство и вооружение парусных судов.	7	3	4	педагогическое наблюдение, устный опрос, контрольный опрос
4. Спасательные средства.	6	3	3	педагогическое наблюдение, устный опрос
5. Управление парусными судами.	42	20	22	педагогическое наблюдение, устный опрос
6. Мореходные качества парусных судов, шлюпок.	10	4	6	педагогическое наблюдение, устный опрос
7. Содержание парусных судов, шлюпок в исправности.	6	3	3	педагогическое наблюдение, устный опрос
8. Такелажные работы и морские узлы.	8	4	4	педагогическое наблюдение, устный опрос, практический тест
9. Подготовка парусных судов, шлюпок к навигации.	12	-	12	педагогическое наблюдение, устный опрос
10. Плавательская практика. Управление парусными судами.	44	-	44	педагогическое наблюдение, контрольный опрос
ИТОГО:	**144**	**41**	**103**	

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА (РАЗДЕЛ)	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1. Плавательская практика.	34	-	34	педагогическое наблюдение, устный опрос
2. Устройство и вооружение швертбота «Кадет». Морские узлы.	14	7	7	педагогическое наблюдение, устный опрос, практический тест
3. Приёмы управления шверботом.	38	19	19	педагогическое наблюдение, контрольный опрос
4. Парусные гонки	20	10	10	педагогическое наблюдение
5. Основы навигации.	14	7	7	педагогическое наблюдение, устный опрос
6. Подготовка парусных судов к навигации. Плавательская практика.	24	-	24	педагогическое наблюдение, устный опрос, контрольный опрос
ИТОГО:	**144**	**43**	**101**	

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА (РАЗДЕЛ)	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	
1. Плавательская практика.	51	-	51	педагогическое наблюдение, устный опрос
2. Устройство и вооружение швертбота «Луч».	12	6	6	педагогическое наблюдение, устный опрос, практический тест
3. Основы метеорологии.	21	11	10	педагогическое наблюдение, контрольный опрос
4. Обслуживание и безопасность яхты.	21	10	11	педагогическое наблюдение, устный опрос
5. Основы аэро и гидродинамики.	9	4	5	педагогическое наблюдение, устный опрос
6. Речная и морская лоция.	27	13	14	педагогическое наблюдение, устный опрос, контрольный опрос
7. Плавание на внутренних водных путях	15	8	7	педагогическое наблюдение, устный опрос
8. Расхождение судов в море и на реке.	18	10	8	педагогическое наблюдение, устный опрос
9. Подготовка парусных судов к навигации.	6	-	6	педагогическое наблюдение, устный опрос
10. Плавательская практика.	36	-	36	педагогическое наблюдение, устный опрос
ИТОГО:	**216**	**62**	**154**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ.

Содержание теоретической части. Знакомство с ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ», общеразвивающей образовательной программой «ПРО Яхтинг». Цели, задачи обучения.

Содержание практической части. Конспект лекции.

ТЕМА 2. НАЗНАЧЕНИЕ И КЛАССИФИКАЦИЯ ПАРУСНЫХ СУДОВ.

Содержание теоретической части. История парусного и спортивного флота. Безопасность проведения занятий на воде. Назначение и классификация парусных судов. Просмотр видеоматериалов. Техника безопасности: «Безопасное проведение занятий на воде».

Содержание практической части. Конспект лекции.

ТЕМА 3. УСТРОЙСТВО И ВООРУЖЕНИЕ ПАРУСНЫХ СУДОВ.

Содержание теоретической части. Устройство и вооружение типичного швертбота, яхты, катамарана. Формы парусов. Типы гоночных яхт и швертботов. Виды парусного вооружения. Паруса яхт. Определение центра парусности и площади парусов. Рангоут, бегучий и стоячий такелаж. Дельные вещи и оборудование яхты. Устройство и вооружение швертбота «Оптимист».

Содержание практической части. Установка мачты, гика, реи. Работа с плакатами, схемами, конспект. Пришнурование паруса, поднятие и регулирование. Натяжение вант мачты, закрепление шкоты грота, фока кливера. Решение задач. Осмотр предметов снабжения. Установка руля, кранца, шверта.

ТЕМА 4. СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА.

Содержание теоретической части. Спасательные средства: шлюпки, плоты, мотоботы. Индивидуальные спасательные средства. Одежда и страховочное снаряжение яхтсмена.

Содержание практической части. Работа с плакатами. Осмотр жилета, пояса, круга. Осмотр снаряжения яхтсмена.

ТЕМА 5. УПРАВЛЕНИЕ ПАРУСНЫМИ СУДАМИ

Содержание теоретической части. Управление парусными судами. Спуск на воду, вооружение яхты. Курсы относительно ветра. Лавировка, повороты оверштаг. Поворот фордевинд. Истинный, курсовой и вымпельный ветер. Управление яхтой с удлинителем и без помощи руля. Управление на острых, полных курсах. Настройка парусов. Буксировка парусных судов. Плавание в ветреную погоду. Управление яхтой под двигателем. Отход от наветренного и подветренного берега. Подход к берегу, пантону, бочке под парусом. Взятие рифов на ходу и на стоянке. Опрокидывание и восстановление яхт. Правила расхождения яхт. Оборудование для швартовки яхты. Типы якорей, постановка на якорь. Спасение человека, упавшего за борт, медицинская помощь на борту.

Содержание практической части. Работа с плакатами, видеоматериалами, конспект.

ТЕМА 6. МОРЕХОДНЫЕ КАЧЕСТВА ПАРУСНЫХ СУДОВ

Содержание теоретической части. Мореходные качества парусных судов. Инерция, поворотливость, остойчивость. Руль, шверт, киль и их действие. Дрейф и дифферент яхт. Скорость, глиссирования яхт. Остановка, ускорение, задний ход.

Содержание практической части. Работа с плакатами, видеоматериалами, конспект.

ТЕМА 7. СОДЕРЖАНИЕ ПАРУСНЫХ СУДОВ, ШЛЮПОК В ИСПРАВНОСТИ

Содержание теоретической части. Содержание яхт в исправности. Разоружение и уборка яхты по окончании занятий.

Содержание практической части. Работа с плакатами, видеоматериалами, конспект.

ТЕМА 8. ТАКЕЛАЖНЫЕ РАБОТЫ И МОРСКИЕ УЗЛЫ.

Содержание теоретической части. Такелажные работы, инструмент. Марки, силесни, огоны. Морские узлы, их применение.

Содержание практической части. Знакомство и инструментом. Обучение использованию инструментов для плетения огонов, силесней, марок. Сращивание концов двух тросов, накладывание марки, плетение огонов. Работа с плакатами. Вязание морских узлов.

ТЕМА 9. ПОДГОТОВКА ПАРУСНЫХ СУДОВ К НАВИГАЦИИ.

Содержание практической части. Подготовка парусных судов к навигации.

ТЕМА 10. ПЛАВАТЕЛЬСКАЯ ПРАКТИКА. УПРАВЛЕНИЕ ПАРУСНЫМИ СУДАМИ

Содержание практической части. Выход на воду: старт, дистанция, финиш. Выход на воду: опрокидывание и восстановление. Выход на воду: удерживание на курсе. Выход на воду: повороты оверштаг, фордевинд. Выход на воду: управление на острых, полных курсах. Выход на воду: ускорение, остановка.

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1. ПЛАВАТЕЛЬСКАЯ ПРАКТИКА.

Содержание практической части. Плавательская практика. Выход на воду: поворот оверштаг. Выход на воду: поворот фордевинд. Выход на воду: управление на острых курсах. Выход на воду: управление на полных курсах. Выход на воду: подход к знаку. Выход на воду: подход к понтону, берегу. Выход на воду: лечь в дрейф. Выход на воду: движение задним ходом. Выход на воду: поворот фордевинд. Выход на воду: поворот оверштаг. Выход на воду: отработка техники взятия стартов. Закрытие навигации, подъем и разоружение яхт.

ТЕМА 2. УСТРОЙСТВО И ВООРУЖЕНИЕ ШВЕРТБОТА «КАДЕТ». МОРСКИЕ УЗЛЫ.

Содержание теоретической части. Устройство и вооружение швертбота кадет. Оснащение швертбота. Постановка грота, стакселя, спинакера. Регулировка парусов. Морские узлы и их применение.

Содержание практической части. Вооружение яхты. Стопора, кипы, утки, кнехты. Подъем парусов. Настройка парусов. Вязание морских узлов.

ТЕМА 3. ПРИЁМЫ УПРАВЛЕНИЯ ШВЕРБОТОМ.

Содержание теоретической части. Приемы управления. Кренящие и поворачивающие силы. Роль рулевого и шкотового. Техника выполнения поворотов оверштаг и фордевинд. Опрокидывание и восстановление швертбота. Укладка оборудования после плавания. Глиссирование, использование трапеции. Работа с гротом, стакселем, спинакером. Изменения наклона мачты. Отход от наветренного и подветренного берегов. Подход к берегу. Понтону, бочке под парусами. Кайтинг и брочинг. Ночное плавание. Навигационные огни. Плавание в штормовую погоду.

Содержание практической части. Переход экипажа на противоположный борт. Работа с плакатами, схемами. Конспект лекции. Укладка парусов. Перенос парусов на противоположный борт. Регулировка мачты.

ТЕМА 4. ПАРУСНЫЕ ГОНКИ.

Содержание теоретической части. Азбука парусных гонок. Гоночные дистанции. Психологический настрой. Совершенное тело, физическая подготовка. Линии старта, старт через ворота. Сигналы и флаги. Правила расхождения яхт во время гонок. Запрещенные действия. Подача протеста. Система подсчета очков.

Содержание практической части. Работа с плакатами, схемами, видеоматериалами. Заполнение и подача протестов.

ТЕМА 5. ОСНОВЫ НАВИГАЦИИ.

Содержание теоретической части. Основы навигации. Визуальная (лоцманская) проводка. Планирование перехода. Навигационное оборудование и приборы.

Содержание практической части. Работа с плакатами, схемами, видеоматериалами.

ТЕМА 6. ПОДГОТОВКА ПАРУСНЫХ СУДОВ К НАВИГАЦИИ. ПЛАВАТЕЛЬСКАЯ ПРАКТИКА.

Содержание практической части. Подготовка парусных судов к навигации. Выход на воду: поворот оверштаг. Выход на воду: поворот фордевинд. Выход на воду: управление на острых, полных курсах. Выход на воду: опрокидывание и восстановление швертбота. Выход на воду: ускорение, движение задним ходом. Выход на воду: отход от понтона, берега, бочки. Управление спинакером. Выход на воду: лечь в дрейф.

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1. ПЛАВАТЕЛЬСКАЯ ПРАКТИКА.

Содержание практической части. Плавательская практика. Выход на воду: старт, дистанция, финиш. Выход на воду: управление спинакером. Выход на воду: повороты оверштаг и фордевинд. Выход на воду: управление на острых курсах. Выход на воду: опрокидывание и восстановление швертбота «Кадет». Выход на воду: управление на полных курсах. Закрытие навигации, подъем и разоружение яхт.

ТЕМА 2. УСТРОЙСТВО И ВООРУЖЕНИЕ ШВЕРТБОТА «ЛУЧ».

Содержание теоретической части. Устройство и вооружение швертбота «Луч». Оснащение швертбота. Приемы управления и настройка паруса. Опрокидывание и восстановление швертбота «Луч».

Содержание практической части. Вооружить швертбот, настроить паруса. Дельные вещи. Регулировка парусов относительно ветра. Конспект лекции.

ТЕМА 3. ОСНОВЫ МЕТЕОРОЛОГИИ.

Содержание теоретической части. Основы метеорологии. Понятие погоды. Дневные изменения погоды. Как развивается погода. Ветры, штормы и туманы. Происхождение приливов.

Содержание практической части. Морские приметы. Работа с плакатами, схемами, видеоматериалами, конспект лекции.

ТЕМА 4. ОБСЛУЖИВАНИЕ И БЕЗОПАСНОТЬ ЯХТЫ.

Содержание теоретической части. Обслуживание и безопасность яхты. Спасение яхты. Сигналы бедствия. Оставление яхты. Первая помощь на борту.

Содержание практической части. Работа с плакатами, схемами, видеоматериалами, конспект лекции.

ТЕМА 5. ОСНОВЫ АЭРО И ГИДРОДИНАМИКИ.

Содержание теоретической части. Основы аэро и гидродинамики. Воздушный поток, свойства парусов.

Содержание практической части. Работа с плакатами, схемами, видеоматериалами, конспект лекции.

ТЕМА 6. РЕЧНАЯ И МОРСКАЯ ЛОЦИЯ.

Содержание теоретической части. Речная и морская лоция. Берега и образование в русле. Судоходная обстановка на внутренних водных путях. Ориентирование и выбор курса. Искусственные водные пути.

Содержание практической части. Работа с плакатами, схемами, видеоматериалами, конспект лекции.

ТЕМА 7. ПЛАВАНИЕ НА ВНУТРЕННИХ ВОДНЫХ ПУТЯХ.

Содержание теоретической части. Плавание на внутренних водных путях. Общие положения. Движение судов. Предупреждение и ликвидация аварий.

Содержание практической части. Работа с плакатами, схемами, видеоматериалами, конспект лекции.

ТЕМА 8. РАСХОЖДЕНИЕ СУДОВ В МОРЕ И НА РЕКЕ.

Содержание теоретической части. Расхождение судов в море и на реке. Расхождение судов в условиях визуальной видимости. Расхождение судов при ограниченной видимости. Огни и знаки на судах.

Содержание практической части. Работа с плакатами, схемами, видеоматериалами, конспект лекции.

ТЕМА 9. ПОДГОТОВКА ПАРУСНЫХ СУДОВ К НАВИГАЦИИ.

Содержание практической части. Подготовка парусных судов к навигации.

ТЕМА 10. ПЛАВАТЕЛЬСКАЯ ПРАКТИКА.

Содержание практической части. Плавательская практика. Выход на воду: старт, дистанция, финиш. Выход на воду: управление на острых, полных курсах. Выход на воду: ускорение, остановка, лечь в дрейф. Выход на воду: опрокидывание и восстановление швертбота «Луч». Выход на воду: подход к пантону, берегу, бочке. Выход на воду: повороты оверштаг и фордевинд.

ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

В структуре планируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы выделяются следующие уровни:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, (отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся), ***ВКЛЮЧАЮТ*** три блока:

- *самоопределение* - сформированность внутренней позиции учащегося - принятие и освоение новой социальной роли учащегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;
- *смыслоообразование* - поиск и установление личностного смысла (т. е. «значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно познавательных и социальных мотивов; понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю» и стремления к преодолению этого разрыва; способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- *морально этическая ориентация* - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации - учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении; развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности***), ОТРАЖАЮЩИЕ:***

– умение самостоятельно определять цели и составлять планы, осознавая приоритетные и второстепенные задачи, использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной деятельности; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;

– готовность и способность к самостоятельной и ответственной информационной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

– владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, включающие освоенные учащимися в ходе изучения предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках предмета, его преобразованию и применению в различных ситуациях; владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Знания (учащиеся должны знать)	Умения (учащиеся должны уметь)
I год обучения	
1. Технику безопасности на занятиях (в помещении и на воде). 2. Устройство и вооружение типичного швертбота, яхты, катамарана. 3. Виды парусного вооружения. 4. Терминологию. 5. Виды морских узлов, правила их вязания. 6. Приёмы управления парусным судном. 7. Мореходные качества парусных судов. 8. Устройство и вооружение швертбота «Оптимист».	1. Работать со схемами, графическими рисунками, плакатами, атласами, макетами судов. 2. Вооружать швербот, регулировать паруса. 3. Пользоваться индивидуальными спасательными средствами. 4. Управлять парусными судами. 5. Выполнять такелажные работы, пользоваться инструментом. 6. Вязать морские узлы.
II год обучения	
1. Технику безопасности на занятиях (в помещении и на воде). 2. Устройство и вооружение швертбота «Кадет». 3. Терминологию. 4. Виды морских узлов, правила их вязания. 5. Приёмы управления парусным судном. 6. Правила проведения парусных гонок. 7. Навигационное оборудование и приборы.	1. Работать со схемами, графическими рисунками, плакатами, атласами, макетами судов. 2. Вооружать швербот, регулировать паруса. 3. Пользоваться индивидуальными спасательными средствами. 4. Управлять парусными судами. 5. Выполнять такелажные работы, пользоваться инструментом. 6. Вязать морские узлы.
III год обучения	
1. Технику безопасности на занятиях (в помещении и на воде). 2. Устройство и вооружение швертбота «Луч». 3. Терминологию. 4. Основы метеорологии. 5. Приёмы управления парусным судном. 6. Правила проведения парусных гонок. 7. Основы аэро и гидродинамики 8. Правила плавания на внутренних водных путях.	1. Работать со схемами, графическими рисунками, плакатами, атласами, макетами судов. 2. Вооружать швербот, регулировать паруса. 3. Пользоваться индивидуальными спасательными средствами. 4. Управлять парусными судами. 5. Выполнять такелажные работы, пользоваться инструментом.

Формы контроля

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Яхтинг» предусматривает: текущий и итоговый контроль освоения обучающимися Программы.

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам образовательной программы, их практических умений и навыков.

Итоговый контроль – с целью определения уровня усвоения обучающимися материала образовательной программы в целом, выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их

соответствия прогнозируемым результатам настоящей образовательной программы.

Средства и способы контроля

Средствами контроля уровня освоения обучающимися пройденного материала в данной Программе являются:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- парусные гонки.

Формы аттестации

Мониторинг уровня достижения учащимися планируемых результатов проводится в ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» 3 раза в год: входная диагностика (сентябрь), промежуточная (январь), итоговая (май) и фиксируется педагогом ДО в диагностической карте (Приложение № 1).

II.Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы:

№ п/п	Наименование объекта с перечнем оборудования
1	Учебный кабинет
2	Стол ученический
3	Стул ученический
4	Кулер напольный
5	Ноутбук
6	Принтер
7	Музыкальная колонка
8	Мегафон с ручкой
9	Тренажерный комплекс
10	Эллинг для хранения яхт
11	Швертбот «Луч»
12	Швертбот «Оптимист»
13	Швертбот «Ракета270»
14	Швертбот «Кадет»
15	Катер сопровождения «Sky Boat»
16	Мотолодка зеленая
17	Причальный понтон
18	Специальная спортивная яхтенная экипировка (гидрокостюмы, спасательные жилеты, гидроботы)

Методическое обеспечение

Процесс обучения в парусном спорте представляет собой специально организованную совместную деятельность педагога и его учащихся, направленную на решение задач обучения и воспитания.

Обучение в парусном спорте, как в любом другом виде познавательной деятельности, осуществляется на основе общих законов познания человеком окружающего мира.

Для повышения эффективности процесса обучения педагогу ДО необходимо знание основных исходных положений – принципов, которыми он должен руководствоваться в своей деятельности.

Принципы обучения определяют характер совместной деятельности педагога и учащихся.

Принцип всестороннего развития

Принцип всестороннего развития указывает на необходимость развития в процессе обучения логического мышления, воображения, воли, характера, духовных потребностей.

Всестороннее развитие яхтсменов педагог может осуществлять, используя различные средства и методы, позволяющие совершенствовать их способности, внимание, память, творческое мышление, а путем варьирования степенью доступности учебного материала вырабатывать характер и волю.

Принцип научности

Развитие человека осуществляется в процессе познания им действительности. Яхтсмен в ходе обучения вооружается необходимыми знаниями, которые определены учеными в области метеорологии, аэро и гидродинамики, физиологии, психологии, педагогики и т.д. Полученные знания в значительной степени смогут расширить познавательные возможности учащихся и обеспечат их активное и сознательное участие в процессе обучения.

Принцип систематичности

Педагог ДО должен планировать учебный материал таким образом, чтобы усвоение отдельных частей его осуществлялось в их логической связи и последовательности. Знания,

сообщаемые учащимся систематично и последовательно, как правило, усваиваются гораздо быстрее и легче, чем беспорядочно изложенные. Эффективность принципа систематичности в значительной степени зависит от расположения учебного материала в правильной методической последовательности, что предполагает изучение каждого нового элемента на прочно усвоенном предыдущем учебном материале. Систематичность требует и соблюдения постепенного усложнения поставленных перед учащимся задач. Целесообразная последовательность освоения программного материала может быть определена следующими методическими правилами: «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

При прочих равных условиях педагоги начинают обучение в лодках или аппаратах, оборудованных балансирными устройствами. Однако в ряде случаев усвоение более сложных, но подводящих к сути основного учебного задания упражнений, может оказаться более правильным приемом обучения. Это может найти свое выражение в том, когда педагог, учитывая предварительную подготовку яхтсмена (занятия видами спорта, развивающие высокие координационные способности), начинает обучение новичков непосредственно в гоночных лодках.

Правильное, последовательное и регулярное проведение занятий с учетом возрастных анатомо-физиологических, психологических и педагогических закономерностей будет способствовать успешной реализации принципа систематичности.

Принцип доступности

Базируется на необходимости построения обучения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся, уровнем их подготовленности. Одним из признаков доступности является связь между получаемыми знаниями.По существу, доступно в обучении все то, что базируется на имеющихся в сознании яхтсмена знаниях, которые были им, получены не только в процессе обучения парусным спортом, но и в результате семейного воспитания, общения с другими людьми, чтения специальной литературы и т.д.

Обучение любому технически сложному элементу представляет для яхтсмена определенную трудность. Расширение познавательных возможностей учащихся происходит в процессе последовательного усложнения тех учебных и практических задач, которые выдвигаются перед ними в ходе учебного процесса и вызывают напряжение умственных и физических сил. Правильное определение степени и характера трудностей в учебном процессе составляет главный способ в руках педагога вызвать движущую силу учения и расширить познавательные возможности учащихся.

В принципе доступности выделяются три основные стороны:

– сообщаемая система знаний должна быть основана на имеющихся у занимающихся знаниях, на их жизненном опыте;

– система изучаемых знаний должна быть достаточной, чтобы выявить достигнутый уровень развития, способствовать переходу на более высокий уровень;

– в конкретных условия обучения должна быть очевидна необходимость данного учебного материала, направленного на дальнейшее развитие учащихся.

Принцип сознательности и творческой активности

Принцип подразумевает оптимально благоприятное соотношение педагогического руководства со стороны педагога с активной и творческой деятельностью учащегося.

Сознательность яхтсмена проявляется с осмысления целей и задач обучения, необходимости предстоящей деятельности, в возникновении интереса к ней.

Сознательное отношение к обучению в значительной степени зависит от мотивов, побудивших ребенка заниматься яхтингом. Интерес к обучению, желание заниматься парусным спортом во многом определяют успех обучения. Большую роль в развитии сознательного и активного участия в учебном процессе самих учащихся играет стимулирование развития их творческих проявлений. Уже на первых тренировочных занятиях следует воспитывать у яхтсменов умение самостоятельного решения отдельных двигательных задач. Это достигается систематическим вооружением занимающихся определенным комплексом знаний в области метеорологии, аэро и гидродинамики,

физиологии. Педагогу следует обосновывать целесообразность изучаемых действий. Ясное, осмысленное представление о технике управления шверботом, например, а не бездумное копирование действий педагога поможет яхтсмену, используя свои индивидуальные особенности, а также приобретенные в процессе обучения навыки и умения, создать свой стиль движений.

Одним из обязательных элементов первоначального обучения, направленного на сознательное усвоение учебного материала, является создание у новичков правильного представления о парусном спорте. Это: образцовый показ техники управления яхтой; раскрытие закономерностей, свойственных сложной системе парусного спорта; ознакомление с основными свойствами водной среды и спортивного инвентаря, с терминами, применяемыми в парусном спорте и правилами поведения на воде.

А краткие сведения о развитии парусного спорта в нашей стране и за рубежом, о достижениях российских яхтсменов, о традициях, которые сложились в коллективе, и о его успехах вне меньшей степени будут способствовать повышению сознательного отношения спортсменов к процессу обучения.

Поддержанию интереса к занятиям способствуют поощрительные замечания и выполнение самостоятельных заданий. Вовремя сказанной одобрительной фразой, удачной шуткой, предложением проанализировать движения своего товарища, словом, вниманием к учащемуся можно значительно повысить его интерес к обучению.

Принцип наглядности

Осуществление этого принципа предполагает создание у занимающихся ясного представления об изучаемых движениях и действиях. Наглядное пособие является средством активизации мыслительной деятельности и создания в сознании человека чувственного образа, который и является основным в обучении, а не само наглядное пособие. Особое значение принцип наглядности приобретает при занятиях с детьми, у которых мышление развивается от конкретного к абстрактному, и еще сильно развито подражание.

Принцип прочности результатов обучения

Данный принцип предполагает необходимость прочного овладения знаниями, умениями и навыками. Под прочностью двигательных навыков необходимо понимать не только сохранение их в течение длительного времени, но и их устойчивость, выражающуюся в способности применять навыки в разных условиях, например при управлении яхтой в неблагоприятных метеорологических условиях, при решении сложных тактических задач и т.д. Принцип прочности исходит из того положения, что овладение содержанием обучения и развитие познавательных сил человека – две тесно связанные стороны одного и того же процесса. Поэтому прочное усвоение необходимых яхтсмену знаний и навыков должно осуществляться при оптимальном напряжении всех его познавательных сил, в частности творческого воображения, памяти (логической и моторной), активного творческого мышления, способности мобилизации имеющихся знаний.

Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается активным повторением и закреплением учебного материала.

Принцип прочности результатов обучения должен удовлетворять следующим положениям:

При распределении учебного материала необходимо принимать во внимание степень его трудности, объем и тематику. Содержание занятий должно соответствовать силам и возможностям учащегося. Если педагог предлагает своему учащемуся сразу несколько задач, то, как правило, процесс обучения затягивается. В тоже время излишне ограниченный объем изучаемого материала делает занятия однообразными, малоинтересными, что также не способствует прочному закреплению двигательных навыков.

Следует систематически закреплять результаты обучения. Практическое осуществление этого предполагает повторение пройденного на фоне изучения нового материала. В этом случае необходимо найти такую меру повторения, которая, не замедляя процесс обучения, закрепляла бы достигнутые рубежи. Весьма полезно акцентировать внимание на моментах, составляющих основу правильного движения. Наибольшая

прочность двигательных навыков достигается не простым повторением, а выполнением разучиваемых движений в разнообразной обстановке и в различных вариантах.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

Методы организации учебной деятельности

– ***Словесные*** (методы устного изложения материала). К ним относятся: рассказ, лекция, беседа, работа с учебной и справочной литературой. Традиционно эти методы используются для передачи учебной информации. Но в процессе беседы (рассказа, лекции) можно не только передавать информацию, но и отвечать на возникающие вопросы учащихся, а продуманной системой вопросов педагога вызывать их мыслительную активность.

Работа со справочной литературой также может использоваться по-разному. Это может быть просто поиск нужной информации, или исследование, когда разыскивается информация для ответа на определенные вопросы. Иначе говоря, рассказ, лекция, беседа (словесные методы обучения) - это общеизвестные, традиционные методы, но они должны в современных условиях рассматриваться не только в плане сообщения готовой информации, а в большей степени как средство развития мышления учащихся, их творческих способностей.

– ***Наглядные.*** Главной особенностью этих методов является то, что основным источником информации при их использовании является не слово, а различного рода объекты, явления, технические и наглядные средства. Эти методы применяются в сочетании со словесными методами обучения. Они используются с целью подкрепления информации, данной педагогом (показ опыта), но могут быть использованы и с элементами проблемного обучения, носить творческий характер.

– ***Практические.*** К практическим методам относятся в частности - *упражнения.* Основой этого метода обучения является установление физиологической связи новой информации с уже имеющимися знаниями. Упражнения имеют свою специфику в каждом учебном предмете, однако можно назвать некоторые наиболее общие требования, предъявляемые к ним. Прежде всего, это сознательное отношение к их выполнению; учащиеся должны знать и понимать, на какой учебный материал дано данное упражнение (или задача); с какой целью выполняется данное упражнение (для заучивания, или для уяснения сути нового материала); каким образом должно выполняться упражнение (образец выполнения).

Метод стимулирования и мотивации, формирующий интерес учащегося к обучению (поощрения: одобрение, похвала, проявление доверия и восхищения, заботы и внимания, прощение за проступок; наказания: замечание, общественное порицание, отстранение от важного дела; соревнования учащихся).

Метод активного обучения (формирование творческих способностей) деловые игры, дидактические или учебные игры, игровые ситуации, ролевые игры игровые приемы и процедуры, имитационные модели, имитационные игры.

Репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков)

Репродуктивное обучение включает в себя восприятие фактов, явлений их осмысление (установление связей, выделение главного и т.д.), что приводит к пониманию. Репродуктивный характер мышления предполагает активное восприятие и запоминание сообщаемой преподавателем или другим источником информации.

Практические работы репродуктивного характера отличаются тем, что в ходе их учащиеся применяют по образцу ранее или только что усвоенные знания. При этом в ходе практической работы учащиеся не осуществляют самостоятельного приращения знаний.

Репродуктивные упражнения особенно эффективно содействуют отработке практических умений и навыков, так как превращение в навык требует неоднократных действий по образцу.

Основными формами работы с учащимися в рамках программного содержания являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Основные формы теоретических занятий:

- Лекции;
- Групповые или индивидуальные инструктажи на серию или отдельную гонку, включая изучение гоночной инструкции, особенностей дистанции, акватории гонок;
- Игровые (настольные или компьютерные игры парусной тематики);
- Свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем.

Основные формы практических занятий:

- Групповые тренировочные занятия;
- Подготовка к соревнованиям, гонкам;
- Медико-восстановительные мероприятия.

Формы подведения итогов реализации программы:

- результаты участия в парусных гонках;
- выполнение тестовых заданий;
- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности.

Учебно-методическое обеспечение:

Создание и накопление методического материала позволяет результативно использовать учебное время, учитывает индивидуальный интерес учащихся, воспитывает самостоятельность, творческий поиск решения различных задач, осуществляет дифференцированный подход в обучении.

Для успешной реализации общеразвивающей образовательной программы «Яхтинг» необходимо иметь следующий учебно-методический комплект:

- банк методических разработок по проведению практических занятий;
- банк учебно-наглядных пособий (фотографии, схемы, карты, таблицы и т.д.);
- банк технических средств обучения

ГЛОССАРИЙ

Ахтерштевень – набор брусьев и книц, ограничивающих корпус судна с кормы.

Ба́кен - плавучий знак, устанавливаемый на якоре для обозначения навигационных опасностей на пути следования судов или для ограждения фарватеров.

Бакшта́г - одна из снастей стоячего такелажа, поддерживающих с боков рангоутные деревья, боканцы, шлюпбалки, стеньги, дымовые трубы и пр.

Бейдевинд - курс судна относительно ветра: ветер дует с носа и в борт (диаметральная плоскость судна образует с линией ветра угол меньше 90°) Делится на *полный бейдевинд* (ближе к 90°), собственно бейдевинд и *крутой бейдевинд* (ближе к 0°).

Бе́йфут - кусок троса, обшитый кожей, с помощью которого рей или гафель удерживается в обхват у мачты или стеньги.

Биза́нь - косой парус, ставящийся на бизань-мачте, верхняя шкаторина которого шнуруется к гафелю, а нижняя растягивается по гику бизань-шкотом; нижний прямой парус, ставящийся на бегин-рее бизань-мачты.

Бинет - узкий парус, который в хорошую погоду пристегивают к нижней части парусов для увеличения площади парусности.

Битсы - деталь судового рангоута - деревянные планки на реях, гафелях и гиках, под которыми проходят снасти, служащие для растягивания парусов.

Блинд - парус, который ставили под бушпритом.

Бо́чка - плавучее приспособление в виде большого полого резервуара, закреплённого цепью за дно, служащее для швартования к нему кораблей, находящихся на рейде.

Ва́нты- снасти стоячего судового такелажа. Изготавливаются из стального или пенькового троса и служат для укрепления мачты, являясь оттяжками к борту.

Ватерли́ния - линия соприкосновения спокойной поверхности воды с корпусом плавающего судна.

Верп - вспомогательный судовой якорь меньшей массы, чем становой, служащий для снятия судна с мели путём его завоза на шлюпках.

Водоизмещение – масса воды, вытесняемая судном, и равная массе самого судна. Объем вытесняемой судном воды называется объемным водоизмещением, выражается в кубических метрах.

Гик - горизонтальное рангоутное дерево, одним концом (пяткой) подвижно скреплённое с нижней частью мачты парусного судна.

Грот - общее название средней (самой высокой) мачты у парусных кораблей; прямой парус, самый нижний на второй мачте от носа (грот-мачте), привязывается к грота-рею.

Де́льные вещи - литые, кованые и другие части и детали оборудования судна. К дельным вещам относятся: кнехты, утки, погоны, киповые планки, винтовые талрепы, леерные стойки, иллюминаторы, тентовые стойки, крышки люков, рымы, клюзы и т. д.

Диффере́нт - разность углубления между носом и кормой; если разность в сторону углубления кормой, говорят, что судно имеет дифферент на корму; в противном случае судно имеет дифферент на нос.

Дрейф - медленное постоянное перемещение чего-либо.

Киль – основная нижняя непрерывная продольная связь (балка), проходящая в диаметральной плоскости по всей длине судна от форт штевня до ахтерштевня и соединенная с ними.

Кнехт - парная тумба с общим основанием на палубе судна или на причале для крепления тросов

Кра́нец - приспособление временное или постоянное, служащее для предохранения борта судна от ударов и трения о причал или другое судно. В качестве кранца используют деревянные брусья, парусиновые или плетённые из троса мешки, набитые крошенной пробкой, пеньковыми или синтетическими отходами (редко песком), цилиндрические резиновые баллоны (иногда надувные - пневмокранцы).

Кубрик – жилое помещение команды.

Лавировать - продвигаться на парусном судне к цели переменными курсами вследствие неблагоприятного ветра.

Левентик - курс судна относительно ветра: ветер дует прямо в нос. Парусное судно таким курсом идти не может. На парусниках этот курс используется для остановки судна (*привести судно к ветру*).

Ликтро́с - мягкий трос, которым обшивают кромки парусов.

Марка - несколько плотно наложенных один к другому шлагов каболки на конце троса для предотвращения его расплетания.

Марсель - прямой парус, ставящийся на марса-рее над нижним парусом. В зависимости от принадлежности к той или иной мачте он соответственно получает название: на фок-мачте - фор-марсель, на грот-мачте - грот-марсель и на бизань-мачте - крюйс-марсель. На больших судах марсели могут быть разрезными: верхний и нижний.

Ма́чта - вертикально стоящая конструкция на судне (корабле), обычно поддерживаемая растяжками, т. н.ва́нтами, часть парусного вооружения на яхтах и парусниках.

Мушкель - деревянный молоток.

Нагель - деревянный гвоздь.

Обво́ды - внешние очертания корпуса судна, характеризуемые теоретическим чертежом.

Обши́вка - внешняя оболочка корпуса судна, обеспечивающая водонепроницаемость.

Огон - это метод образования петли на канате или тросе путём переплетения его прядей аналогично сплесню.

Парус - основной движитель судов и кораблей до изобретения паровой машины. Представляет собой аэродинамическую плоскость, на которой в результате обтекания ветра возникают силы тяги и дрейфа.

Планширь – брус, прикрывающий фальшборт или леерное ограждение.

Прихвати́ть - слегка закрепить; наскоро привязать. Прихватить что-либо каболкой - это значит подвязать временно.

Рангóут - на судах: деревянные брусья или стальные трубы, предназначенные для постановки парусов, для подъёма сигналов, для подъёмных приспособлений и т. п.

Рангóут (рангóутное де́рево, рангóутные дерева́) - общее название устройств для постановки парусов (их подъёма, растягивания и удержания в штатном /рабочем/ положении), выполнения грузовых работ, подъёма сигналов и т. д. К рангоуту относятся: мачты, стеньги, реи, гафели, гики, бушприт, стрелы, выстрелы, утлегарь, лисель-спирты и пр. Ранее на судах парусного флота рангоут изготавливался из дерева (в связи с чем и назывался *рангоутным деревом*), впоследствии все главные части рангоута (мачты, бушприт, реи) стали изготавливать из стали или композитных материалов.

Реёк - небольшая поперечная балка, подвешенная за середину к мачте, предназначенная для крепления парусов.

Рея (**рей**) - горизонтальное рангоутное дерево, подвешенное за середину при помощи боргов и бейфута к мачте или стеньге.

Руль - вертикальная пластина (перо руля), поворачивающаяся на оси (баллере) в кормовой подводной части судна. Служит для поворота судна в ту или иную сторону.

Румпель - часть рулевого устройства корабля. Передаёт крутящий момент от усилия, создаваемого рулевой машиной или вручную.

Слаблинь, славлинь - тонкий линь, которым шлюпочные паруса пришнуровываются к рейкам.

Сплесень - способ сращивания двух разных синтетических, растительных и стальных тросов путем переплетения составляющих их прядей без излома троса. Полученное соединение при правильном изготовлении имеет высокую прочность. Различают:

Ста́ксели - косые паруса треугольной формы, обычно ставятся впереди мачты. Передней шкаториной опираются на штаг. Отличие стакселя от **кливера** в том, что нижняя шкаторина стакселя расположена над палубой, а у кливера - вне палубы.

Степс – брус, в который упирается шпор мачты.

Стоя́чий такела́ж - такелаж, который служит для поддержки и укрепления рангоута. В отличие от бегучего такелажа не перемещается.

Такела́ж - общее наименование всех снастей, составляющее вообще вооружение судна или вооружение рангоутного дерева. Такелаж, служащий для удержания рангоута в надлежащем положении, называется стоячим, весь же остальной - бегучим.

Трап – лестница на судне

Три́сель - косой четырёхугольный парус, верхней шкаториной шнурующийся к гафелю, а нижней растягивающийся по гику.

Тросы - общее наименование канатно-веревочных изделий.

Фордун - снасть стоячего такелажа, являющаяся креплением стеньг. Нижние концы фордунов крепятся к бортам судна, позади вант и бакштагов.

Швартóвка - подход и закрепление судна с помощью канатов (тросов) к причалу, пирсу, бочке, стенке или набережной или к другому судну.

Швартóвное устрóйство - шпили, кнехты, клюзы, киповые планки, вьюшки и пр., предназначенные для удержания судна у причала или у борта другого судна.

Шверт - выдвижной плавник, препятствующий сносу судна под ветер. Яхта, оснащённая швертом, но не имеющая балластного киля, именуется швертботом.

Шкот - снасть бегучего такелажа, предназначенная для растягивания нижних (шкотовых) углов парусов по рею или гику. Также с помощью **шкотов** оттягивают назад углы парусов, не имеющих рангоута.

Я́корь - специальной формы литая, кованая или сварная конструкция, предназначенная для удержания корабля, подлодки, плота или другого плавающего объекта на одном месте за счёт взаимодействия с грунтом и связанная с объектом удержания посредством якорной цепи или троса.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

НОРМАТИВНАЯ БАЗА:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

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.
11. «Школа яхтенного рулевого» Н.В. Григорьев, Д.Н. Коровельский, Е.П. Леонтьев 1974 г.
12. Эльвстрем П. «Искусство плавания под парусами» / П. Эльвстрем - М. 1990
13. «Подготовка яхтсмена-гонщика» Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. 1981 г.
14. «Стартовать, чтобы побеждать» Твайнэйм Э. 1979 г.
15. «Справочник яхтсмена» Б.Бонд. 1999 г.
16. «Морская навигация. Практическое пособие для яхтсменов» Акатьев С. 2011г.
17. «Яхтенный капитан» Ватрунин В. 2012 г.
18. «Теория плавания под парусами» Мархай Ч. 2011 г.
19. «Технологии подготовки в парусном спорте» Акименко В. 2010 г.
20. «Морская практика в картинках» Харальд Шварцлозе, Роберт Дас 2014 г.
21. «Плавание под парусом: ветер волнение и течения» Ян Проктор 1981г.
22. Настройка гоночной яхты» Билл Гладстоун. 2009 г.
23. «Настройка парусов и такелажа» Ивар Дедекам. 2007 г.
24. «Международные правила парусных гонок 2021 – 2024 (ППГ-21)» Всероссийская федерация парусного спорта 2021 г.
25. «Правила плавания по внутренним водным путям Российской Федерации» АО "ЦНИИМФ" 2018 г.

26. «Международные правила предупреждения столкновений судов в море»
27. Г. Н. Шарлай МППСС-72 с комментариями. М. Моркнига 2017 г.
28. «Пособие по такелажным и палубным работам» Писаревский М.М. 1977 г.
29. «Морские узлы, фалы, лини» П. Бывальцев 2003 г.
30. «Учимся вязать узлы» Сафроненко В. М. 1999 г.
31. «Морские узлы в обиходе» Джарман К. 2010 г.
32. «Основы навигации. Практический опыт капитана» А.Е. Селезнев. 2008 г.
33. «Навигация и лоция» Григорян В.Л., Дмитриев В.И., Катенин В.А. 2007 г.
34. «Морская навигация. Практическое пособие для яхтсменов» С. Акатьев. 2011 г.
35. «Навигация на яхте» С. Акатьев 2016 г.
36. «Метеорология. Погода на Земле» Вайсберг Дж 1980 г.
37. «Прогноз погоды здесь и сейчас» Алан Ваттс. 2015 г.
38. «Атлас погоды. Атмосферные явления и прогнозы» Сторм Данлоп 2010 г.
39. «Гидрометеорологическое обеспечение яхтинга» Никитин Г.А. 2011 г.
40. «Погода и приливы. Практическое пособие для яхтсменов» В. Буслаев 2012 г.
41. «Метеорология» Варбанец Т.В. 2008 г.
42. «Занимательная метеорология» Т.Н. Кладо, Д.О Святский 2020 г.

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.
4. «Школа яхтенного рулевого» Н.В. Григорьев, Д.Н. Коровельский, Е.П. Леонтьев, 1974 г.
5. Эльвстрем П. «Искусство плавания под парусами» / П. Эльвстрем - М. 1990
6. «Подготовка яхтсмена-гонщика» Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. 1981 г.
7. «Стартовать, чтобы побеждать» Твайнэйм Э. 1979 г.
8. «Справочник яхтсмена» Б.Бонд. 1999 г.
9. «Морская навигация. Практическое пособие для яхтсменов» Акатьев С. 2011г.
10. «Яхтенный капитан» Ватрунин В. 2012 г.
11. «Теория плавания под парусами» Мархай Ч. 2011 г.
12. «Технологии подготовки в парусном спорте» Акименко В. 2010 г.
13. «Морская практика в картинках» Харальд Шварцлозе, Роберт Дас 2014 г.
14. «Плавание под парусом: ветер волнение и течения» Ян Проктор 1981г.
15. Настройка гоночной яхты» Билл Гладстоун. 2009 г.
16. «Настройка парусов и такелажа» Ивар Дедекам. 2007 г.
17. «Международные правила парусных гонок 2021 – 2024 (ППГ-21)» Всероссийская федерация парусного спорта 2021 г.
18. «Правила плавания по внутренним водным путям Российской Федерации» АО "ЦНИИМФ" 2018 г.
19. «Международные правила предупреждения столкновений судов в море»
20. Г. Н. Шарлай МППСС-72 с комментариями. М. Моркнига 2017 г.
21. «Пособие по такелажным и палубным работам» Писаревский М.М. 1977 г.
22. «Морские узлы, фалы, лини» П. Бывальцев 2003 г.
23. «Учимся вязать узлы» Сафроненко В. М. 1999 г.
24. «Морские узлы в обиходе» Джарман К. 2010 г.
25. «Основы навигации. Практический опыт капитана» А.Е. Селезнев. 2008 г.
26. «Навигация и лоция» Григорян В.Л., Дмитриев В.И., Катенин В.А. 2007 г.
27. «Морская навигация. Практическое пособие для яхтсменов» С. Акатьев. 2011 г.
28. «Навигация на яхте» С. Акатьев 2016 г.

29. «Метеорология. Погода на Земле» Вайсберг Дж 1980 г.
30. «Прогноз погоды здесь и сейчас» Алан Ваттс. 2015 г.
31. «Атлас погоды. Атмосферные явления и прогнозы» Сторм Данлоп 2010 г.
32. «Гидрометеорологическое обеспечение яхтинга» Никитин Г.А. 2011 г.
33. «Погода и приливы. Практическое пособие для яхтсменов» В. Буслаев 2012 г.
34. «Метеорология» Варбанец Т.В. 2008 г.
35. «Занимательная метеорология» Т.Н. Кладо, Д.О Святский 2020 г.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации парусного спорта https://rusyf.ru/
2. Дельные вещи: http://morez.ru/delne-veshhi-sudna
3. Морские узлы: http://proboating.ru/articles/howto/boating-knots/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=19215290727470804 75&source=tabbar&text=%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%B7%D0%BB%D1%8B
4. Правила парусных гонок: http://www.parusniy-sport.org/pravila-sorevnovaniy
5. Играем в правила парусных гонок: http://game.finckh.net/indexrus.htm
6. Курсы яхты относительно ветра, теория работы паруса: https://wind-sail.ru/sail/kak-rabotaet-parus/
7. Швертбот оптимист (обучающий курс): https://www.youtube.com/watch?v=ahxzIqWRXDc&t=14s
8. Вооружение швертбота Лазер/Луч: https://www.youtube.com/watch?v=Wk0UD28GM5E
9. Природа ветра, его виды, характеристики: https://tvoiklas.ru/zirkuliazia-atmosferi/https://www.youtube.com/watch?time_continue=597&v=bUbEWJVSCAI&feature=emb_logo
10. Метеорология (видеоурок): https://www.youtube.com/watch?v=lf3azwRyeoM
11. Душа - это парус. Ветер - жизнь. Документальный фильм о жизни яхтсменов: https://youtu.be/EXc3hvzcurU
12. Искусство плавания под парусами П. Эльвстрем: http://yacht-com.ru/articles/training/iskustvo-plavanija-pod-parusami-paul-yelvstrem
13. Эрик Твайнэйм «Стартовать, чтобы побеждать»: http://yacht-com.ru/articles/training/yerik-tvainyeim-startovat-chtoby-pobezhdat
14. Ян Проктор «Плавание под парусом»: http://yacht-com.ru/articles/training/plavanie-pod-parusom-jan-proktor
15. Виртуальная регата (приложение для смартфона) https://play.google.com/store/apps/details?id=com.virtualregatta.inshore&hl=ru

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.

Приложение 2

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «PROЯхтинг» I год обучения

№ п/п	Раздел программ	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятие	Электронно-образовательный ресурс
1.	Введение.	Знакомство с ЦЭВДИМ программой и обучением.	Нормативные документы (общеразвивающая программа, календарно-тематический план)	Видео: «Парусный спорт» news.sportbox.ru/Vidy_sporta/parusn... my.mail.ru/mail/goha_sailing/video/...
2.	Назначение и классификация парусных судов и шлюпок.	История парусного и спортивного флота. Безопасность проведения занятий на воде.	Нормативные документы (инструкция по технике безопасности, правила парусных гонок).	
		Техника безопасности: безопасное проведение занятий на воде.	Нормативные документы(инструкция по технике безопасности на воде).	Презентация: «Белеет парус одинокий»
3.	Устройство и вооружение парусных судов.	Устройство и вооружение типичного швертбота, яхты, катамараны	Схема: «Устройство и вооружение парусных судов» (корпус, палубное оборудование, рангоут, паруса, стаксель, грот, спинакер).	
		Формы парусов.		Видео: «Технологии спорта – парусный спорт» часть 2 yachting4u.ru/video/tehnologi-sport...
		Типы гоночных яхт и швертботов.	Плакат «Типы гоночных яхт» («Оптимист», «Ракета-270», «Кадет», «Луч»).	
		Виды парусного вооружения.		Видео: «Все о парусах» deckofficer.ru/titul/handbook/item/...
		Определение центра парусности и площади парусов.		Видео: «Летучий голландец» youtube.com/watch?v=6MdYDDxkK24
		Рангоут, бегучий и стоячий такелаж.		Презентация на тему: «Мир спорта моими глазами»
		Дельные вещи и оборудование яхты.	Плакат «Дельные вещи»	
		Устройство и вооружение швертбота «Оптимист».		Презентация на тему: «Лазурный берег»
4.	Спасательные средства.	Спасательные средства «шлюпки, плоты, мотоботы».	Плакат « Спасательные средства» (жилет, пояс, круг, гидрокостюмы, боты, носки, перчатки).	
		Индивидуальные спасательные средства.		Презентация: «Каспий – море дружбы»
		Одежда и страховочное снаряжение яхтсмена.		
5.	Управление парусными	Управление парусными судами. Спуск на воду, вооружение яхты.	Таблица «Управление парусными судами»	Видео: «Осенние паруса» youtube.com/watch?v=qfMMmTsNlR0

	судами.	Курсы относительно ветра.		
		Лавировка, повороты оверштаг.		Видео: «Семь футов под килем» nofollow.ru/video.php?c=jzNdNUmkfVM
		Поворот фордевинд.		
		Истинный курсовой и вымпельный ветер.		
		Управление яхтой с удлинителем и без помощи руля.		
		Управление на острых, полных курсах.		Презентация: «Паруса над океаном»
		Настройка парусов.		
		Буксировка парусных судов.		
		Плавание в ветреную погоду.		
		Управление яхтой под двигателем.		Видео: «На встречу волнам» wwportal.com/veter-volny-optimist-v...
6.	Содержание парусных судов в исправности.	Содержание яхт в исправности.	Плакат « Содержание парусных судов в исправности».	
		Разоружение и уборка яхты по окончании занятий.		Видео: «Парусный корабль» masik.tv/parusnyiy-korabl/
		Отход от наветренного и подветренного берега.		
		Подход к берегу, понтону, бочки под парусом.		Презентация: «Когда человек начал плавать под парусом?»
		Взятие рифов на ходу и на стоянке.		
		Опрокидывание и восстановление яхт.		Видео: «Спорт и ребенок» video.komarovskiy.net/shkola-doktor
		Правила расхождения яхт.	Нормативные документы (Правила парусных гонок и правила парусных соревнований).	
		Спасение человека упавшего за борт, медицинская помощь на борту.	Плакат «Спасение человека упавшего за борт»	Видео: «Спасение человека» aweira.ru/video/podvodnie-semki/kur
7.	Мореходные качества парусных яхт.	Мореходные качества парусных судов.	Плакат «Мореходные качества парусных яхт», (руль, шверт, киль).	
		Инерция, поворотливость, остойчивость.		Видео: «Паруса «Крузенштерна»» kmrk.ru/news/detail.php?CODE=tri_vi...
		Руль, шверт, киль и их действие.		
		Дрейф и дифферент яхт.		Презентация: «На полных парусах»
		Скорость, глиссирования яхт.		
		Остановка, ускорение, задний ход.		Видео: «Виндсерфинг – экстремальный вид спорта» nofollow.ru/video.php?c=pJLVgiznByo
		Оборудование для швартовки яхты.		

		Типы якорей, постановка на якорь.		Видео: «Технологии спорта – парусный спорт» часть 3. fassen.net/show/парусный спорт
8.	Такелажные работы и морские узлы.	Такелажные работы, инструмент.	Плакат «Такелажные работы»	
		Марки, сплесни, огоны.		Слайд под музыку с парусами: «Парусные корабли» youtube.com/watch?v=m4mndkbV0gQ
		Морские узлы и их применение.	Таблица «Морские узлы»	
9.	Подготовка швертботов к навигации.	Подготовка парусных судов к навигации.	Плакат «Швертбот «Оптимист».	Презентация: «Дания – жемчужина испанского побережья»
10.	Плавательская практика. Управление парусными судами.	Выход на воду, старт, дистанция, финиш.	Плакат «Управление парусными судами»	Презентация: «Управление парусными судами»
		Выход на воду, опрокидывание и восстановление.		
		Выход на воду, удерживание на курсе.		
		Выход на воду, поворот оверштаг, фордевинд.		
		Выход на воду, управление на острых, полных курсах.		
		Выход на воду, ускорение, остановка.		

II год обучения

№ п/п	Раздел программ	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятие	Электронно-образовательный ресурс
1.	Плавательская практика.	Плавательская практика. Выход на воду, поворот оверштаг.	Швертбот«Оптимист», «Ракета-270», «Кадет», экипировка	Презентация: «Уход за парусами и их ремонт». Презентация на тему: «Мир спорта моими глазами».
		Выход на воду. Поворот фордевинд.		
		Выход на воду, управление на острых курсах.		
		Выход на воду, управление на полных курсах.		
		Выход на воду, подход к знаку.		
		Выход на воду, подход к понтону, берегу.		
		Выход на воду, отход от понтона, берега.		
		Выход на воду, лечь в дрейф.		
		Выход на воду, движение задним ходом.		
		Выход на воду, поворот фордевинд.		
		Выход на воду, поворот оверштаг.		
		Выход на воду, отработка техники взятия стартов.		
		Закрытие навигации, подъем и разоружение яхт.		
2	Устройство и вооружение швертбота «Кадет».	Устройство и вооружение швертбота «Кадет».	Плакат «Устройство и вооружение швертбота «Кадет» (корпус, рангоут, парус, стопор, утка, кипел, стаксель, грот, спинакер, гик. Трос, конец. Рангоут. Трапеция. Мачта.	Презентация на тему: «Устройство и вооружение швертбота «Кадет»
		Оснащения швертбота.		
		Постановка грота, стакселя, спинакера.		
		Регулировка парусов.		
		Приемы управления.		Видео: «Парусный спорт и Парус» nationalclass.ru/emkavideo/
		Морские узлы и их применения.		
		Кренящие и поворачивающие силы.		Видео: «Технологии спорта – парусный спорт» часть 1 youtube.com/watch?v=D3-WrcLmUgQ
		Роль рулевого и шкотового.		

		Техника выполнения поворотов оверштаг и фордевинд.		Видео: «Технологии спорта – парусный спорт» часть 2 yachting4u.ru/video/tehnologi-sport
		Опрокидывание и восстановления швертбота.		
		Укладка оборудования после плавания.		Видео: «Технологии спорта – парусный спорт» часть 3 fassen.net/show/парусный спорт
		Глиссирование использование трапеции.		
		Работа с гротом, стакселем, спинакером.		Видео: «Виндсерфинг» nofollow.ru/video.php?c=pJLVgiznByo
		Изменение наклона мачты.		
3	Азбука парусных гонок.	Азбука парусных гонок.	Нормативные документы (правила парусных гонок и правила парусных соревнований).	Презентация: «Азбука парусных гонок». Видео: «Самый быстрый парусник в мире»24gadget.ru/1161053848-hydroptere-s...
		Гоночные дистанции.		
		Психологический настрой.		
		Совершенное тело физическая подготовка.		
		Линия старта, старт через ворота.		
		Сигналы и флаги.		
		Правила расхождения яхт во время гонок.		
		Запрещенные действия.		
		Подача протеста.		
		Система подсчета очков.		
4.	Повышения парусного мастерства	Отход от наветренного и подветренного берега.	Таблица «Повышения парусного мастерства»	Видео: «Катамаран «ТОРНАДО» nofollow.ru/video.php?c=ZQey_adEJjI
		Подход к берегу, понтону, бочке под парусами.		
		Кайтинг и брочинг.		Презентация: «На полных парусах»
		Ночное плавание. Навигационные огни.		
		Плавание в штормовую погоду.		Презентация: «Под парусом лето плывет над землей»
5.	Основы навигации.	Основы навигации.	Плакат «Основы навигации» (навигационное оборудование и приборы)	
		Визуальная (лоцманская) проводка.		Презентация: «Паруса сегодня»
		Планирование перехода.		
		Навигационное оборудование и приборы.		Слайд под музыку с парусами: «Парусные корабли»

				youtube.com/watch?v=m4mndkbV0gQ
6.	Подготовка парусных судов к навигации.	Подготовка парусных судов к навигации.	Плакат «Подготовка парусных судов»	
7.	Плавательская практика.	Выход на воду, поворот оверштаг.	Швертбот«Оптимист», «Ракета-270», «Кадет», экипировка	Презентация: «История «Олимпийские игры»
		Выход на воду, поворот фордевинд.		Видео: «Паруса духа» nofollow.ru/video.php?c=DEVhvFz-mXQ
		Выход на воду, управление на острых, полных курсах.		
		Выход на воду, опрокидывание и восстановление швертбота.		
		Выход на воду, ускорение, движение задним ходом.		
		Выход на воду, отход от понтона, берега, бочки.		
		Выход на воду, подход к понтону, берегу, бочке.		
		Выход на воду, управление спинакером.		
		Выход на воду, лечь в дрейф.		

III год обучения

№ п/п	Раздел программ	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятие	Электронно-образовательный ресурс
1.	Плавательская практика.	Плавательская практика. Выход на воду, старт, дистанция, финиш.	Швертбот «Оптимист», «Ракета-270», «Кадет», экипировка	Презентация: «Парусный спорт в России»
		Выход на воду, управление спинакером.		
		Выход на воду, повороты оверштаг и фордевинд.		
		Выход на воду, управление на острых курсах.		
		Выход на воду, опрокидывание и восстановление швертбота «Кадет».		
		Выход на воду, управление на полных курсах		
		Закрытие навигации, подъем и разоружение яхт.		Презентация: «Алые паруса»
2.	Устройство и вооружение швертбота «Луч».	Устройство и вооружение швертбота «Луч».	Плакат «Устройство и вооружение швертбота «Луч» (рангоут, паруса, стопор, кипа, блок, рым).	
		Оснащение швертбота.		Презентация: «Устройство и вооружение швертбота «Луч».
		Приемы управления и настройка паруса.		
		Опрокидывание и восстановление швертбота «Луч».		
3.	Основы метеорологии.	Основы метеорологии.	Таблица «Основы метеорологии».	Видео: «Паруса духа» nofollow.ru/video.php?c=DEVhvFz-mXQ
		Понятие погоды.		
		Дневные изменения погоды.		Слайд под музыку с парусами: «Парусные корабли» youtube.com/watch?v=m4mndkbV0gQ
		Как развивается погода.		
		Ветры, штормы и туманы.		
		Происхождение приливов.		

4.	Обслуживание и безопасность яхты	Обслуживание и безопасность яхты.	Таблица «Обслуживание и безопасность яхты»	Видео: «Парусный спорт» news.sportbox.ru/Vidy_sporta/parusn... my.mail.ru/mail/goha_sailing/video/...
		Спасение яхты.		
		Сигналы бедствия.		Презентация: «Малые паруса»
		Оставление яхты.		
		Первая помощь.		Видео: «Самый быстрый парусник в мире» 24gadget.ru/1161053848-hydroptere-s...
5.	Основные аэро и гидродинамики.	Основные аэро и гидродинамики.	Плакат «Свойства парусов»	
		Воздушный поток, свойства парусов.		Видео: «Паруса «Крузенштерна»» kmrk.ru/news/detail.php?CODE=tri_vi...
6.	Речная и морская лоция.	Речная и морская лоция.	Таблица «Ориентирование и выбор курса».	
		Берега и образование в русле.		Презентация: «Отшельников тянет в открытое море»
		Судоходная обстановка на внутренних водных путях.		
		Ориентирование и выбор курса.		Видео: «Виндсерфинг» nofollow.ru/video.php?c=pJLVgiznByo
		Искусственные водные пути.		
7.	Плавание на внутренних водных путях.	Плавание на внутренних водных путях. Общие положения.	Нормативные документы (международныеправилапредупреждениястолкновениясудов)	Видео: «Технологии спорта – парусный спорт» часть 1 youtube.com/watch?v=D3-WrcLmUgQ
		Движение судов.		
		Предупреждение и ликвидация аварий.		Видео: «Технологии спорта – парусный спорт» часть 2 yachting4u.ru/video/tehnologi-sport
8.	Расхождение судов в море и на реке.	Расхождение судов в море и на реке.	Нормативные документы (Международныеправилапредупреждениястолкновениясудов)	
		Расхождение судов в условиях визуальной видимости.		Видео: «Технологии спорта – парусный спорт» часть 3 fassen.net/show/парусный спорт
		Расхождение судов при ограниченной видимости.		
		Огни и знаки на судах.		Видео: «Парусный спорт и Парус» nationalclass.ru/emkavideo/

9.	Подготовка парусных судов к навигации.	Подготовка парусных судов к навигации.	Швертбот «Оптимист», «Ракета-270», «Кадет», «Луч», экипировка	
10.	Плавательская практика.	Плавательская практика. Выход на воду, старт, дистанция, финиш.		Видео: «Паруса духа» nofollow.ru/video.php?c=DEVhvFz-mXQ
		Выход на воду, управление на острых, полных курсах.		
		Выход на воду, ускорение, остановка, лечь в дрейф.		Видео: «Спорт и ребенок» video.komarovskiy.net/shkola-doktor
		Выход на воду, опрокидывание и восстановление швертбота «Луч».		
		Выход на воду, подход к понтону, берегу, бочке.		Презентация: «Управление парусными судами»
		Выход на воду, повороты оверштаг и фордевинд.		

Примерный перечень вопросов контрольного опроса

№	Вопрос	Ответ
1.	Перечислите основные правила по технике безопасности при проведении занятий на воде	
2.	Перечислите палубное оборудование	
3.	Перечислите приемы управления парусным судном	
4.	Назовите галсы и курсы яхт относительно ветра	
5.	Перечислите правила парусных гонок раздела А части 2 «Когда яхты встречаются»	
6.	Опишите страховочное снаряжение яхтсмена	
7.	Какие детали парусов изображены на иллюстрации.	
8.	Перечислите навигационные приборы, дайте им определение.	
9.	Перечислите причины возникновения ветра. Какой ветер меняет свое направление два раза в сутки?	
10.	Перечислите, что необходимо проверить на яхте для безопасного выхода.	
11.	Среднее (нулевое) положение каретки стаксель-шкота это тогда, когда… (напиши свой вариант ответа)	
12.	С помощью каких снастей настраивается твист грота. Перечислите.	
13.	Что надо сделать на старте для максимального разгона яхты?	
14.	Яхты связаны, если …. (напиши развернутый ответ)	
15.	Является ли яхта в гонке препятствием для других яхт (напишите развернутый ответ)	

Приложение 4

Календарный учебный график

Месяц	Учебные недели	Количество учебных недель. Организация образовательной деятельности
Первое полугодие 2022-2023 учебного года		
Сентябрь	01-04 сентября	Начало занятий 1 сентября. Занятия по расписанию. 5 учебных недель. Проведение входной диагностики.
	05-11 сентября	
	12-18 сентября	
	19-25 сентября	
	26-30 сентября	
Октябрь	01-09 октября	Занятия по расписанию. 4 учебные недели.
	10-16 октября	
	17-23 октября	
	24-30 октября	
Ноябрь	31 октября-6 ноября	Занятия по расписанию. 5 учебных недель. 4 ноября – выходной день.
	7 -13 ноября	
	14-20 ноября	
	21-27 ноября	
	28 ноября-4 декабря	
Декабрь	5-11 декабря	Занятия по расписанию. 4 учебные недели. 31 декабря – выходной день.
	12-18 декабря	
	19-25 декабря	
	26-31 декабря	
Количество учебных недель в 1 полугодии		**18 учебных недель**
Второе полугодие 2022-2023 учебного года		
Январь	09-15 января	Занятия по расписанию. 3 учебные недели. 01-08 января – выходные дни. Проведение промежуточной диагностики.
	16-22 января	
	23-29 января	
Февраль	30 января-5 февраля	Занятия по расписанию. 4 учебные недели. 23 февраля – выходной день.
	6 -12 февраля	
	13 -19 февраля	
	20-26 февраля	
Март	27 февраля-5 марта	Занятия по расписанию. 5 учебные недели. 8 марта-выходной день.
	6 – 12 марта	
	13—19 марта	
	20-26 марта	
	27 марта – 2 апреля	
Апрель	03-09 апреля	Занятия по расписанию. 4 учебные недели.
	10-16 апреля	
	17-23 апреля	
	24-30 апреля	
Май	01-07 мая	Занятия по расписанию. 4 учебные недели. 1,2 и 9 мая – выходные дни. Проведение итоговой диагностики.
	08-14 мая	
	15-21 мая	
	22-31 мая	
Количество учебных недель во 2 полугодии		**20 учебных недель**
Количество учебных недель за учебный год		**38 учебных недель**