

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Республики Крым  
«Детский морской центр «Бриз»

СОГЛАСОВАНО  
директор ГБОУ ДО РК «ДМЦ «Бриз»



Е.П.Кузьмина  
2015г. протокол №\_1\_

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании методсовета  
«23» января 2015г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Спортивно – оздоровительное направление  
(парусный спорт)

Объединение «Юный яхтсмен»

Возраст учащихся: 8-12 лет.

Срок реализации: 2-4года.

Составил:

педагог дополнительного образования  
Майорова Антонина Викторовна

г. Евпатория, п. Новоозерное

## Пояснительная записка

Парусный спорт - один из тех немногочисленных видов спорта, занимаясь которым, человек не только соревнуется с другими яхтсменами в мастерстве, 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. В каждом яхтсмене должно быть развито чувство личной ответственности и строгой дисциплины.

Программа кружка «Юный яхтсмен» предназначена для подготовки детей и подростков в возрасте от 8 до 12 лет и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по спортивно – оздоровительному направлению «парусному спорту».

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки яхтсменов: теоретическую и практическую.

Теоретическая подготовка расширяет представления учащихся о парусном флоте, знакомит с историей развития парусного флота в России и за рубежом. На теоретических занятиях дети знакомятся с устройством, классификацией и вооружением парусных яхт.

На занятиях по теме «Устройство и вооружение яхт» учащиеся изучают строение корпуса яхты, основные детали набора деревянной яхты, рулевое устройство, виды и строение паруса. Особый интерес у ребят вызывают занятия по теме «Такелажные и парусные работы», где они изучают терминологию и виды такелажных работ, сведения о тросах и типы морских узлов, по которым ежегодно проходят соревнования «Морской узел» среди учащихся детского морского центра «Бриз».

Практическая подготовка содержит в себе ремонтные работы корпуса и вооружения яхты, умение оказания первой медицинской помощи на занятиях парусным спортом, общефизическую, специальную - физическую, техническую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно - переводные занятия по годам обучения.

В летний период занятия проводятся на открытой воде, где идет отработка и закрепление теоретических знаний и навыков. Учащиеся оттачивают свое мастерство по управлению яхтой и маломерными судами в различных условиях плавания. Отрабатывают отход от места стоянки и подход к нему, маневрирование, швартовка. Особое внимание уделяется отработке тем – «Человек за бортом», «Опрокидывание, аварии и их ликвидация», «Оказание первой медицинской помощи на занятиях парусным спортом».

**Актуальность программы.** Техническое образование современной молодежи сегодня острейшая проблема в современной России. Настоящая программа частично предназначена решать задачу спортивно-технического образования молодежи.

Актуальность данной программы обусловлена также ее практической значимостью. Обучающиеся могут применять полученные знания и навыки в практической жизни.

Ценность необходимых практических знаний определяется, прежде всего, их системностью, ведущим структурообразующим элементом которой является принцип изучения «от простого к сложному». Подобная деятельность создает условия для развития интеллектуальной активности и инициативы обучающихся, их профессионального самоопределения, становления сферы предметного общения внутри подросткового коллектива, что помогает формированию коллектива на принципиально иной нравственной основе.

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей по виду спорта парусный спорт, разработана на основе:

- приказа Минспорта России от 30.08.2013 г. № 689 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт», (Зарегистрированного в Минюсте России 09.10.2013 № 3126)
- Постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»,
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14

При составлении данной модифицированной программы использовались следующие первоисточники:

- Образовательная программа дополнительного образования детей по виду спорта «Парусный спорт» Санкт-Петербургского Государственного бюджетного образовательного учреждения ДОД специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта»
- типовая программа подготовки судоводителей спортивных парусных яхт;

Занятия в объединении «Юный яхтсмен» по программе проходят по группам начального и основного уровней.

Программа курса рассчитана на 144 часа первого и второго года обучения, 216 часов третьего и четвертого года обучения. Периодичность занятий 2 раза в неделю для каждой группы.

***Цель программы:***

- популяризация занятий молодежи морским делом,
- овладение теоретических и практических навыков хождения под парусом на детских швертботов класса «Оптимист», «Кадет»,
- обучение основам укрепления здоровья, закаливание организма,
- развитие творческих, интеллектуальных способностей и нравственных качеств детей.

***Задачи программы:***

***Обучающие:***

- Ознакомление учащихся с историей парусного спорта и его современным развитием и состоянием;
- Изучение устройства парусной яхты, её обслуживание и содержание;
- Обучение управлению парусным детским швертботом класса «Оптимист», «Кадет»;
- Развитие стремления к углублению знаний.

***Воспитательные:***

- воспитывать уважение к труду;
- формировать чувство коллективизма;
- воспитывать чувство патриотизма, гордости за свой народ;
- воспитывать нравственные качества детей (взаимопомощь, честность, добросовестность и т. д)

***Развивающие:***

- формировать интерес к освоению опыта познавательной, творческой деятельности
- развивать настойчивость, самостоятельность;
- содействовать развитию всесторонне развитой личности;
- создавать условия для социального и профессионального самоопределения учащихся.

Структура программы состоит из 2 образовательных блоков: теоретическая и практическая подготовка. Эти образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены итоговые занятия, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока и после завершения работы по программе. Для закрепления теоретических знаний и приобретения практических навыков управления детских швертботов класса «Оптимист», «Кадет», в программу включена летняя практика (походы на детских швертботах класса «Оптимист», «Кадет» под парусом в различных погодных условиях).

Для проведения занятий планируется свободный набор в группы в начале учебного года. Состав группы постоянный. Периодичность занятий 2 раза в неделю для каждой группы. Вид деятельности – профильный. Количество детей в группах от 10 до 15 человек. Подача материала производится с учетом возраста учащихся.

**Учебно–тематический план работы  
Начальный уровень. Первый год обучения  
для младших групп детей (8-9 лет).**

Обучение с данной группой проводится 2 раза в неделю по 2 учебных часа, занятия проводятся по теории и практике. Количество учащихся 10 – 15 человек.

№ п/п	Наименование	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Цели и задачи учебного процесса. Ознакомление с понятием «Парусный спорт».	1	1	2
2.	Парусный спорт как вид спорта. История парусного спорта.	2		2
3.	Физическая подготовка. Основы физической подготовки в кружке на учебный год.	2	28	30
4.	Медицинская подготовка.	4	8	12
5.	Устройство и классификация парусных яхт.	4	6	10
6.	Устройство и вооружение яхт.	10	10	20
7.	Такелажные и парусные работы.	7	19	26
8.	Судовые работы.		12	12
9.	Управление яхтой в различных условиях плавания.	11	5	16
10.	Отход от места стоянки и подход к нему.	2	2	4
11.	Рассмотрение особых случаев плавания	1	1	2
12.	Правила плавания и связи, основы безопасности и судовождения.	2		2
13.	Правила парусных соревнований, клубные гонки.	2		2
14.	Проведение итогового занятия по всему курсу для выхода на воду (оценивание теоретических знаний)	2		2
15.	Проведение итогового занятия по всему курсу для выхода на воду (оценивание практических навыков)		2	2
16.	Итог:	50	94	144

**Содержание программы**

- 1. Вводное занятие. Цели и задачи учебного процесса. Ознакомление с понятием «Парусный спорт». (2 часа)**  
*Теория:* Знакомство с учащимися. Ознакомление с правилами (инструкциями) по охране труда, безопасности, жизнедеятельности. Что такое парусный спорт?
- 2. Парусный спорт как вид спорта. История парусного спорта. (2 часа)**  
*Теория:* История парусного спорта с древнейших времен. История парусного спорта в России с прошлого века, современной России. Что такое парусный спорт?  
*Практика:* просмотр истории парусного спорта в рисунках и фотографиях.
- 3. Физическая подготовка. (30 часа)**  
Определение физических возможностей учащихся путем несложных упражнений. *Практика:* Общая физическая подготовка – разминка, отжимание от пола, приседание, прыжки, качание пресса. Развитие силовых показателей. Изучение работы мышц тела для дальнейшей правильной и результативной работы с ними. Сдача нормативов по общефизической подготовке для данного возраста детей (пресс, подтягивание, отжимание от пола, приседания, прыжки, кроссы). Бег (100 м.).
- 4. Медицинская подготовка. (12 часов)**  
*Теория:* Понятие о травмах. Особенности травм при занятии парусным спортом. Первая доврачебная помощь при травмах. Особенности травм при занятии парусным спортом. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Правило наложения шин при переломах. Переноска пострадавшего. Необходимые меры при ожогах, солнечном ударе, переутомлении, потере сознания. Первая медицинская помощь при спасении утопающего, искусственное дыхание.  
*Практика:* отработка первой медицинской помощи на практике.  
Зачетное занятие в виде урока - игры по теме: «Медицинская помощь при занятиях парусным спортом».
- 5. Устройство и классификация парусных яхт. (10 часов)**  
*Теория:* Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности. Основные части яхты, морская терминология. Типы парусных яхт. Различие яхт по форме корпуса и типу вооружения.  
*Практика:* закрепление пройденного материала по рисункам и фото.  
Контрольный опрос по теме: «Устройство и классификация парусных яхт».
- 6. Устройство и вооружение яхт. (20 часов)**  
*Теория:* Изучение корпуса яхты. Основные детали набора деревянной яхты. Обшивка и палубный настил. Рулевое устройство и шверт. Терминология. Виды и строение. Паруса - штормовые паруса, дополнительные, терминология. Предметы снабжения парусной яхты, дельные вещи и оборудование яхты.  
*Практика:* закрепление пройденного материала по рисункам, фото, яхте-тренажере.  
Контрольный опрос по теме: «Устройство и вооружение яхт».
- 7. Такелажные и парусные работы. (26 часов)**  
*Теория:* Терминология такелажных работ. Стоячий такелаж, рангоут и бегучий такелаж. Общие сведения о тросах, выделка тросов, прочность тросов. Инструмент для такелажных работ. Типы морских узлов, сплесни и огоны, кнопки, бензели. Некоторые другие такелажные работы и ремонт парусов.  
*Практика:* закрепление пройденного материала по рисункам, на доске и яхте-тренажере, вязание 5 основных узлов (восьмерка, прямой, шкотовый, беседочный, двойная восьмерка). Ремонтные работы с парусами.  
Контрольный опрос по теме: «Морские узлы - назначение и применение». Участие в соревновании по вязанию узлов среди учащихся ШПС «Бриз».
- 8. Судовые работы. (12 часов)**

*Практика:* Подготовка к ремонту яхты. Ремонтные работы корпуса и вооружения яхты. Освоение практических навыков по ремонту яхты – корпуса и вооружения.

**9. Управление яхтой в различных условиях плавания. (16 часов)**

*Теория:* Экипаж и его функции, одежда яхтсмена. Метеорология – понятие погоды, шкала ветров, шквалы, шторма. Основные правила управления яхтой - курс бейдевинд, лавировка, поворот оверштаг, поворот фордевинд, полные курсы. Плавание в свежую и штормовую погоду, дрейф под парусами.

*Практика:* отработка управление яхтой в различных погодных условиях с помощью яхты-тренажера.

**10. Отход от места стоянки и подход к нему.(4 часа)**

*Теория:* Отход от места стоянки и подход к нему, отход от бочки и от причала и подход к ним. Маневрирование. Швартовка

*Практика:* отработка управление яхтой по темам занятий с помощью яхты-тренажера, классной доски, дидактических материалов.

**11. Рассмотрение особых случаев плавания.(2часа)**

*Теория:* Человек за бортом. Опрокидывание, аварии и их ликвидация, снятие с мели яхты.

*Практика:* с помощью яхты-тренажера, отработка навыков по команде «Человек за бортом».

**12. Правила плавания и связи, основы безопасности и судовождения (2часа)**

*Теория:* Общие сведения. Местные правила судовождения.

**13. Правила парусных соревнований. (2часа)**

*Теория:* Правила парусных соревнований. Клубные гонки.

**14. Проведение итогового годового занятия (4 часа )**

Проведение итогового занятия по всему курсу для выхода на воду (оценивание теоретических знаний и практических навыков).

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

*Учащийся должен знать в конце 1 года обучения*

- историю развития парусного флота;
- классификация парусных яхт;
- устройство и вооружение парусной яхты класса «Оптимист»,
- технику управления яхты класса «Оптимист»;
- метеорологические сведения о ветрах, течениях, волнах;
- наименование 5 основных узлов(восьмерка, прямой, шкотовый, беседочный, двойная восьмерка);

*должен уметь:*

- иметь навыки работы с такелажным оборудованием;
- знать основные приемы оптимальной установки парусов на различных курсах;
- простейшие методы определения основных направлений ветра;
- вязание 5 основных узлов(восьмерка, прямой, шкотовый, беседочный, двойная восьмерка).

**Начальный уровень. Второй год обучения  
для младших групп детей (9-10 лет).**

Обучение с данной группой проводится 2 раза в неделю по 2 учебных часа, занятия проводятся по теории и практике. Количество учащихся 10 – 15 человек.

№ п/п	Наименование	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Цели и задачи учебного процесса. Ознакомление с понятием «Парусный спорт».	1	1	2
2.	Парусный спорт как вид спорта. История парусного спорта.	2		2
3.	Физическая подготовка. Основы физической подготовки в кружке на учебный год.	2	28	30
4.	Медицинская подготовка.	4	8	12
5.	Устройство и классификация парусных яхт.	4	6	10
6.	Устройство и вооружение яхт.	10	10	20
7.	Такелажные и парусные работы.	7	19	26
8.	Судовые работы.		12	12
9.	Управление яхтой в различных условиях плавания.	11	5	16
10.	Отход от места стоянки и подход к нему.	2	2	4
11.	Рассмотрение особых случаев плавания	1	1	2
12.	Правила плавания и связи, основы безопасности и судовождения.	2		2
13.	Правила парусных соревнований, клубные гонки.	2		2
14.	Проведение итогового занятия по всему курсу для выхода на воду (оценивание теоретических знаний)	2		2
15.	Проведение итогового занятия по всему курсу для выхода на воду (оценивание практических навыков)		2	2
16.	Итог:	50	94	144

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие. Цели и задачи учебного процесса. Ознакомление с понятием «Парусный спорт». (2 часа)**

*Теория:* Знакомство с учащимися. Ознакомление с правилами (инструкциями) по охране труда, безопасности, жизнедеятельности. Что такое парусный спорт?

**2. Парусный спорт как вид спорта. История парусного спорта. (2 часа)**

*Теория:* История парусного спорта с древнейших времен. История парусного спорта в России с прошлого века, современной России. Что такое парусный спорт?

*Практика:* просмотр истории парусного спорта в рисунках и фотографиях.

**3. Физическая подготовка. (30 часа)**

Определение физических возможностей учащихся путем несложных

упражнений. *Практика:* Общая физическая подготовка – разминка, отжимание от пола, приседание, прыжки, качание пресса. Развитие силовых показателей. Изучение работы мышц тела для дальнейшей правильной и результативной работы с ними. Сдача нормативов по общефизической подготовке для данного возраста детей (пресс, подтягивание, отжимание от пола, приседания, прыжки, кроссы). Бег (60 м.).

#### **4. Медицинская подготовка. (12 часов)**

*Теория:* Понятие о травмах. Особенности травм при занятии парусным спортом. Первая доврачебная помощь при травмах. Особенности травм при занятии парусным спортом. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Правило наложения шин при переломах. Переноска пострадавшего. Необходимые меры при ожогах, солнечном ударе, переутомлении, потере сознания. Первая медицинская помощь при спасении утопающего, искусственное дыхание.

*Практика:* отработка первой медицинской помощи на практике.

Зачетное занятие в виде урока - игры по теме: «Медицинская помощь при занятиях парусным спортом».

#### **5. Устройство и классификация парусных яхт.(10 часов)**

*Теория:* Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности. Основные части яхты, морская терминология. Типы парусных яхт. Различие яхт по форме корпуса и типу вооружения.

*Практика:* закрепление пройденного материала по рисункам и фото.

Контрольный опрос по теме: «Устройство и классификация парусных яхт».

#### **6. Устройство и вооружение яхт. (20 часов)**

*Теория:* Изучение корпуса яхты. Основные детали набора деревянной яхты. Обшивка и палубный настил. Рулевое устройство и шверт. Терминология. Виды и строение. Паруса - штормовые паруса, дополнительные, терминология. Предметы снабжения парусной яхты, дельные вещи и оборудование яхты.

*Практика:* закрепление пройденного материала по рисункам, фото, яхте-тренажере.

Контрольный опрос по теме: «Устройство и вооружение яхт».

#### **7. Такелажные и парусные работы. (26 часов)**

*Теория:* Терминология такелажных работ. Стоячий такелаж, рангоут и бегучий такелаж. Общие сведения о тросах, выделка тросов, прочность тросов. Инструмент для такелажных работ. Типы морских узлов, сплесни и огоны, кнопки, бензели. Некоторые другие такелажные работы и ремонт парусов.

*Практика:* закрепление пройденного материала по рисункам, на доске и яхте-тренажере, вязание 10 основных узлов ((восьмерка, прямой, шкотовый, беседочный, двойная восьмерка, рифовый, брамшкотовый, крепление на кнехт, крепление на утку).

Ремонтные работы с парусами.

Контрольный опрос по теме: «Морские узлы - назначение и применение». Участие в соревновании по вязанию узлов среди учащихся ШПС «Бриз».

#### **8. Судовые работы. (12 часов)**

*Практика:* Подготовка к ремонту яхты. Ремонтные работы корпуса и вооружения яхты. Освоение практических навыков по ремонту яхты – корпуса и вооружения.

#### **9. Управление яхтой в различных условиях плавания. (16 часов)**

*Теория:* Экипаж и его функции, одежда яхтсмена. Метеорология – понятие погоды, шкала ветров, шквалы, шторма. Основные правила управления яхтой - курс бейдевинд, лавировка, поворот оверштаг, поворот фордевинд, полные курсы. Плавание в свежую и штормовую погоду, дрейф под парусами.

*Практика:* отработка управление яхтой в различных погодных условиях с помощью яхты-тренажера.

#### **10. Отход от места стоянки и подход к нему. (4 часа)**

*Теория:* Отход от места стоянки и подход к нему, отход от бочки и от причала и подход к ним. Маневрирование. Швартовка

*Практика:* отработка управление яхтой по темам занятий с помощью яхты-тренажера, классной доски, дидактических материалов.



**11. Рассмотрение особых случаев плавания. (2 часа)***Теория:* Человек за бортом. Опрокидывание, аварии и их ликвидация, снятие с мели яхты.*Практика:* с помощью яхты-тренажера, отработка навыков по команде «Человек за бортом».**12. Правила плавания и связи, основы безопасности и судовождения (2 часа)***Теория:* Общие сведения. Местные правила судовождения.**13. Правила парусных соревнований. (2 часа)***Теория:* Правила парусных соревнований. Клубные гонки.**14. Проведение итогового годового занятия (4 часа)**

Проведение итогового занятия по всему курсу для выхода на воду (оценивание теоретических знаний и практических навыков).

**Учащийся должен знать в конце 2 года обучения**

- историю развития парусного флота;
- устройство и вооружение парусной яхты класса «Оптимист» и маломерных судов;
- технику управления яхтой класса «Оптимист»;
- правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом;
- метеорологические сведения о ветрах, течениях, волнах;
- правила парусных гонок;
- наименование 10 основных морских узлов для хождения под парусом;

**Должен уметь:**

- иметь навыки работы с такелажным оборудованием;
- иметь навыки по плаванию и гребле на шлюпках;
- приемы судовых и ремонтных работ;
- простейшие методы определения основных направлений ветра;
- вязание 10 основных морских узлов (восьмерка, прямой, шкотовый, беседочный, двойная восьмерка, рифовый, брамшкотовый, крепление на кнехт, крепление на утку).
- оказание первой медицинской помощи и спасение утопающих на воде.

**Основной уровень. Первый год обучения  
для средних и старших групп детей (10-11 лет).**

Обучение с данной группой проводится 2 раза в неделю, 1 раз в неделю по 2 учебных часа и 1 раз в неделю по 3 учебных часа, занятия проводятся по теории и практике. Количество учащихся 10-15 человек.

№ п/п	Наименование	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Цели и задачи учебного процесса. Основы физической подготовки в кружке на учебный год.	2		2
2.	Физическая подготовка.	2	34	36
3.	Ознакомление с понятием «Парусный спорт». Парусный спорт как вид спорта.	4	2	6
4.	Медицинская подготовка.	10	16	26
5.	Устройство и классификация парусных яхт.	16	6	22
6.	Устройство и вооружение яхт.	12	12	24

№ п/п	Наименование	Теория	Практика	Всего
7.	Такелажные и парусные работы.	8	22	30
8.	Судовые работы.		24	24
9.	Основы теории управления парусной яхтой.	6	6	12
10.	Управление яхтой в различных условиях плавания.	12	6	18
11.	Отход от места стоянки и подход к нему.	5		5
12.	Рассмотрение особых случаев плавания	2		2
13.	Правила плавания и связи, основы безопасности и судовождения.	3		3
14.	Правила парусных соревнований, клубные гонки.	2		2
15.	Проведение итогового занятия по всему курсу для выхода на воду (оценивание теоретических знаний)	2		2
16.	Проведение итогового занятия по всему курсу для выхода на воду (оценивание практических навыков)		2	2
17.	Итог:	86	130	216

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Цели и задачи учебного процесса. (2 часа)

Знакомство с учащимися. Ознакомление с правилами (инструкциями) по охране труда, безопасности, жизнедеятельности. Основы физической подготовки в кружке на учебный год. Что такое парусный спорт?

#### 2. Физическая подготовка. (36 часов)

*Практика:* Определение физических возможностей учащихся путем несложных упражнений. Общая физическая подготовка. Развитие силовых показателей. Изучение работы мышц тела для дальнейшей правильной и результативной работы с ними. Сдача нормативов по общефизической подготовке (пресс, подтягивание, отжимание от пола, приседания, прыжки, кроссы). Бег (100 м.). Специальная физическая подготовка.

#### 3. Ознакомление с понятием «Парусный спорт». Парусный спорт как вид спорта. (6 часов)

*Теория:* Значение занятия парусным спортом. История парусного спорта с древнейших времен. История парусного спорта в России с прошлого века, современной России и за рубежом.

*Практика:* просмотр истории парусного спорта в рисунках и фотографиях.

#### 4. Медицинская подготовка. (26 часов)

*Теория:* Понятие о травмах. Особенности травм при занятии парусным спортом. Первая доврачебная помощь при травмах. Особенности травм при занятии парусным спортом. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Правило наложения шин при переломах. Переноска пострадавшего. Необходимые меры при ожогах, солнечном ударе, переутомлении, потере сознания. Первая медицинская помощь при спасении утопающего, искусственное дыхание.

*Практика:* отработка первой медицинской помощи на практике.

Зачетное занятие в виде урока-игры по теме: «Медицинская помощь при занятиях парусным спортом».

#### 5. Устройство и классификация парусных яхт. (22 часов)

*Теория:* Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности. Основные части яхты, морская терминология. Типы парусных яхт. Различия яхт по форме корпуса и типу вооружения. Спортивная классификация парусных яхт – крейсерские, гоночные, швертботы, свободного класса «ТЗ», «ЛБ», класса «Летучий голландец», звездного класса и класса «Дракон», класса «Темпекс», класса «470», «420». Детский швертбот класса «Кадет», «Оптимист».

*Практика:* закрепление пройденного материала по рисункам и фото.

Контрольный опрос по теме: «Устройство и классификация парусных яхт».

#### **6. Устройство и вооружение яхт. (24 часов)**

*Теория:* Изучение корпуса яхты. Основные детали набора деревянной яхты. Обшивка и палубный настил. Рулевое устройство и шверт. Терминология. Виды и строение. Паруса - штормовые паруса, дополнительные, терминология. Предметы снабжения парусной яхты, дельные вещи и оборудование яхты.

*Практика:* закрепление пройденного материала по рисункам, фото, яхте-тренажере.

Контрольный опрос по теме «Устройство и вооружение яхт».

#### **7. Такелажные и парусные работы. (30 часов)**

*Теория:* Терминология такелажных работ. Стоячий такелаж, рангоут и бегучий такелаж. Общие сведения о тросах, выделка тросов, прочность тросов. Инструмент для такелажных работ. Типы морских узлов, сплесни и огоны, кнопки, бензели. Некоторые другие такелажные работы и ремонт парусов.

*Практика:* закрепление пройденного материала по рисункам, на доске и яхте-тренажере, вязание 12 основных узлов (восьмерка, прямой, шкотовый, беседочный, двойная восьмерка, рифовый, брамшкотовый, крепление на кнехт, крепление на утку, прямой штык, рыбацкий штык). Ремонтные работы с парусами.

Контрольный опрос по теме: «Морские узлы - назначение и применение». Участие в соревновании по вязанию узлов среди учащихся ШПС «Бриз».

#### **8. Судовые работы. (24 часов)**

*Практика:* Подготовка к ремонту яхты. Ремонтные работы корпуса и вооружения яхты. Освоение практических навыков по ремонту яхты – корпуса и вооружения.

#### **9. Основы теории управления парусной яхтой. (12 часов)**

*Теория:* Требования, предъявляемые к парусной яхте. Чтение чертежей.

Глиссирование. Ветер, вымпельный ветер.

*Практика:* разбор по плавучести яхты на доске, яхте-тренажере. Нарботка навыков по чтению чертежей.

#### **10. Управление яхтой в различных условиях плавания. (18 часов)**

*Теория:* Экипаж и его функции, одежда яхтсмена. Метеорология – понятие погоды, шкала ветров, шквалы, шторма. Основные правила управления яхтой - курс бейдевинд, лавировка, поворот оверштаг, поворот фордевинд, полные курсы, плавания под спинакером. Плавание в свежую и штормовую погоду, дрейф под парусами.

*Практика:* отработка управления яхтой в различных погодных условиях с помощью яхты-тренажера.

#### **11. Отход от места стоянки и подход к нему. (5 часов)**

*Теория:* Отход от места стоянки и подход к нему, отход от бочки и от причала и подход к ним. Маневрирование. Швартовка

*Практика:* отработка управления яхтой по темам занятий с помощью яхты-тренажера, классной доски, дидактических материалов.

#### **12. Рассмотрение особых случаев плавания. (2 часа)**

*Теория:* Человек за бортом. Опрокидывание, аварии и их ликвидация, снятие с мели.

*Практика:* с помощью яхты-тренажера, отработка навыков по команде «Человек за бортом».

#### **13. Правила плавания и связи, основы безопасности и судовождения (3 часа)**

*Теория:* Общие сведения. Местные правила судовождения.

#### **14. Правила парусных соревнований. (2 часа)**

*Теория:* Правила парусных соревнований. Клубные гонки.

#### **15. Проведение итогового годового занятия (4 часа)**

Проведение итогового занятия по всему курсу для выхода на воду (оценивание теоретических знаний и практических навыков).

**Учащийся должен знать в конце 1 года обучения основной уровень:**

- историю развития парусного флота;
- этику яхтсмена;
- устройство парусной яхты и ее вооружение;
- технику управления яхтами класса «Кадет», «Оптимист»;
- правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом;
- правила работы со смолами, клеем;
- метеорологические сведения о ветрах, течениях, волнах;
- правила парусных гонок, документы, регламентирующие проведение соревнований;
- наименование 12 основных морских узлов;
- местную лоцию;

**должен уметь:**

- иметь навыки работы с такелажным оборудованием;
- знать основные приемы оптимальной установки парусов на различных курсах;
- приемы судовых и ремонтных работ;
- простейшие методы определения основных параметров ветра;
- уметь выполнять правила на парусных гонках;
- вязание 12 основных узлов (восьмерка, прямой, шкотовый, беседочный, двойная восьмерка, рифовый, брамшкотовый, крепление на кнехт, крепление на утку, прямой штык, рыбацкий штык);
- уметь плавать, держаться на воде;
- оказание первой медицинской помощи и спасение утопающих на воде.

### **Основной уровень. Второй год обучения для средних и старших групп детей (11-12 лет).**

Обучение с данной группой проводится 2 раза в неделю, 1 раз в неделю по 2 учебных часа и 1 раз в неделю по 3 учебных часа, занятия проводятся по теории и практике. Количество учащихся 10-15 человек.

№ п/п	Наименование	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Цели и задачи учебного процесса. Основы физической подготовки в кружке на учебный год.	2		2
2.	Физическая подготовка.	2	34	36
3.	Ознакомление с понятием «Парусный спорт». Парусный спорт как вид спорта.	4	2	6
4.	Медицинская подготовка.	10	16	26
5.	Устройство и классификация парусных яхт.	16	6	22
6.	Устройство и вооружение яхт.	12	12	24

№ п/п	Наименование	Теория	Практика	Всего
7.	Такелажные и парусные работы.	8	22	30
8.	Судовые работы.		24	24
9.	Основы теории управления парусной яхтой.	6	6	12
10.	Управление яхтой в различных условиях плавания.	12	6	18
11.	Отход от места стоянки и подход к нему.	5		5
12.	Рассмотрение особых случаев плавания	2		2
13.	Правила плавания и связи, основы безопасности и судовождения.	3		3
14.	Правила парусных соревнований, клубные гонки.	2		2
15.	Проведение итогового занятия по всему курсу для выхода на воду (оценивание теоретических знаний)	2		2
16.	Проведение итогового занятия по всему курсу для выхода на воду (оценивание практических навыков)		2	2
17.	Итог:	86	130	216

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Цели и задачи учебного процесса. (2 часа)

Знакомство с учащимися. Ознакомление с правилами (инструкциями) по охране труда, безопасности, жизнедеятельности. Основы физической подготовки в кружке на учебный год. Что такое парусный спорт?

#### 2. Физическая подготовка. (36 часов)

*Практика:* Определение физических возможностей учащихся путем несложных упражнений. Общая физическая подготовка. Развитие силовых показателей. Изучение работы мышц тела для дальнейшей правильной и результативной работы с ними. Сдача нормативов по общефизической подготовке (пресс, подтягивание, отжимание от пола, приседания, прыжки, кроссы). Бег (100 м.). Специальная физическая подготовка.

#### 3. Ознакомление с понятием «Парусный спорт». Парусный спорт как вид спорта. (6 часов)

*Теория:* Значение занятия парусным спортом. История парусного спорта с древнейших времен. История парусного спорта в России с прошлого века, современной России и за рубежом.

*Практика:* просмотр истории парусного спорта в рисунках и фотографиях.

#### 4. Медицинская подготовка. (26 часов)

*Теория:* Понятие о травмах. Особенности травм при занятии парусным спортом. Первая доврачебная помощь при травмах. Особенности травм при занятии парусным спортом. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Правило наложения шин при переломах. Переноска пострадавшего. Необходимые меры при ожогах, солнечном ударе, переутомлении, потере сознания. Первая медицинская помощь при спасении утопающего, искусственное дыхание.

*Практика:* отработка первой медицинской помощи на практике.

Зачетное занятие в виде урока-игры по теме: «Медицинская помощь при занятиях парусным спортом».

#### 5. Устройство и классификация парусных яхт. (22 часа)

*Теория:* Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности. Основные части яхты, морская терминология. Типы парусных яхт. Различия яхт по форме корпуса и типу вооружения. Спортивная классификация парусных яхт – крейсерские, гоночные, швертботы, свободного класса «ТЗ», «Л6», класса «Летучий голландец», звездного класса и класса «Дракон», класса «Темпекс», класса «470», «420». Детский швертбот класса «Кадет», «Оптимист».

*Практика:* закрепление пройденного материала по рисункам и фото.

Контрольный опрос по теме: «Устройство и классификация парусных яхт».

#### **6. Устройство и вооружение яхт. (24 часов)**

*Теория:* Изучение корпуса яхты. Основные детали набора деревянной яхты. Обшивка и палубный настил. Рулевое устройство и шверт. Терминология. Виды и строение. Паруса - штормовые паруса, дополнительные, терминология. Предметы снабжения парусной яхты, дельные вещи и оборудование яхты.

*Практика:* закрепление пройденного материала по рисункам, фото, яхте-тренажере.

Контрольный опрос по теме «Устройство и вооружение яхт».

#### **7. Такелажные и парусные работы. (30 часов)**

*Теория:* Терминология такелажных работ. Стоячий такелаж, рангоут и бегучий такелаж.

Общие сведения о тросах, выделка тросов, прочность тросов. Инструмент для такелажных работ. Типы морских узлов, сплеси и огоны, кнопки, бензели. Некоторые другие такелажные работы и ремонт парусов.

*Практика:* закрепление пройденного материала по рисункам, на доске и яхте-тренажере, вязание 12 основных узлов (восьмерка, прямой, шкотовый, беседочный, двойная восьмерка, рифовый, брамшкотовый, крепление на кнехт, крепление на утку, прямой штык, рыбацкий штык). Ремонтные работы с парусами.

Контрольный опрос по теме: «Морские узлы - назначение и применение». Участие в соревнованиях по вязанию узлов среди учащихся ШПС «Бриз».

#### **8. Судовые работы. (24 часов)**

*Практика:* Подготовка к ремонту яхты. Ремонтные работы корпуса и вооружения яхты. Освоение практических навыков по ремонту яхты – корпуса и вооружения.

#### **9. Основы теории управления парусной яхтой. (12 часов)**

*Теория:* Требования, предъявляемые к парусной яхте. Чтение чертежей.

Глиссирование. Ветер, вымпельный ветер.

*Практика:* разбор по плавучести яхты на доске, яхте-тренажере. Нарботка навыков по чтению чертежей.

#### **10. Управление яхтой в различных условиях плавания. (18 часов)**

*Теория:* Экипаж и его функции, одежда яхтсмена. Метеорология – понятие погоды, шкала ветров, шквалы, шторма. Основные правила управления яхтой - курс бейдевинд, лавировка, поворот оверштаг, поворот фордевинд, полные курсы, плавания под спинакером. Плавание в свежую и штормовую погоду, дрейф под парусами.

*Практика:* отработка управления яхтой в различных погодных условиях с помощью яхты-тренажера.

#### **11. Отход от места стоянки и подход к нему. (5 часов)**

*Теория:* Отход от места стоянки и подход к нему, отход от бочки и от причала и подход к ним. Маневрирование. Швартовка

*Практика:* отработка управления яхтой по темам занятий с помощью яхты-тренажера, классной доски, дидактических материалов.

#### **12. Рассмотрение особых случаев плавания. (2 часа)**

*Теория:* Человек за бортом. Опрокидывание, аварии и их ликвидация, снятие с мели яхты.

*Практика:* с помощью яхты-тренажера, отработка навыков по команде «Человек за бортом».

### **13. Правила плавания и связи, основы безопасности и судовождения (3 часа)**

*Теория:* Общие сведения. Местные правила судовождения.

### **14. Правила парусных соревнований. (2 часа)**

*Теория:* Правила парусных соревнований. Клубные гонки.

### **15. Проведение итогового годового занятия (4 часа)**

Проведение итогового занятия по всему курсу для выхода на воду (оценивание теоретических знаний и практических навыков).

*Учащийся должен знать в конце 2 года обучения основного уровня*

- историю развития парусного флота;
- этику яхтсмена;
- устройство парусной яхты и ее вооружение;
- технику управления яхтами «Кадет», «Оптимист» «Креветка»;
- правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом;
- правила работы со смолами, клеем;
- метеорологические сведения о ветрах, течениях, волнах;
- правила парусных гонок, документы, регламентирующие проведение соревнований;
- наименование 12 основных морских узлов;
- местную лоцию;

*должен уметь:*

- иметь навыки работы с такелажным оборудованием;
- знать основные приемы оптимальной установки парусов на различных курсах;
- приемы судовых и ремонтных работ;
- простейшие методы определения основных параметров ветра;
- уметь выполнять правила на парусных гонках;
- вязание 12 основных узлов (восьмерка, прямой, шкотовый, беседочный, двойная восьмерка, рифовый, брамшкотовый, крепление на кнехт, крепление на утку, прямой штык, рыбацкий штык);
- выполнение норматива 1 юношеского разряда;
- выполнение норматива яхтенного рулевого 3 класса;
- участие в соревнованиях с выполнением норм 3-1 юношеских разрядов;

## **Методическое сопровождение**

**Дидактический материал:**

- Тренировочные упражнения,
- Индивидуальные карточки для тестирования и анкетирования,

**Наглядный материал:**

- Яхта-тренажер,
- Картинки и фотографии по темам занятий,
- Образцы морских узлов,
- Морские карты,
- Плакаты по технике безопасности,
- Плакаты по первой медицинской помощи на воде,

**Раздаточный материал:**

- Распечатка тем уроков,
- Медицинский материал (бинты, жгуты, шины...),
- Шкеры разного диаметра для вязания узлов,

- Карточки для тестирования.

#### **Оборудование:**

- Яхта-тренажер,
- Швертбот «Оптимист», «Кадет», «Креветка»,
- Основные и дополнительные паруса,
- Такелажный инструмент (нож, напильник, абразивные материалы, ручная дрель, ключи, пассатижи, отвертки, свайка),
- Материалы (рейки, фанера, клей, пленка, пластик, парусина),
- Швейная машинка,
- Шкоты,
- Медицинский материал (вата, бинты, шины, медицинский жгут, медицинские носилки, аптечка)

#### **Список использованных источников:**

##### **Теория и устройство яхт**

М а р х а и Ч. Теория плавания под парусами. Пер. с польского. Изд. 2, переработанное и дополненное. ФиС, 1970.

Крючков Ю., Лапин В. Парусные катамараны. Изд. 2, переработанное и дополненное. Л., «Судостроение», 1967.

Боб Бонд. СПРАВОЧНИК ЯХТСМЕНА. Перевод с английского. Ленинград, "Судостроение" 1989г.

И.В.Макаров. «Морское дело». Москва. «Транспорт»-1989 г.

##### **Такелажное дело**

Григорьев В., Грязнов В. Судовые такелажные работы. Атлас. Изд. 3, исправленное и дополненное. М., «Транспорт», 1967.

Алексеевский Ф. Такелажные работы. М., «Речной транспорт», 1962.

##### **Судовождение**

Мизерицкий А., Семенов Ю. и др. Основы морского судовождения. М., «Транспорт», 1973.

Карлов Б., Певзнер В., С л е п е н - к о в П. Учебник судоводителя-любителя. Изд. 3, переработанное и дополненное. Раздел II. ДОСААФ, 1972.

Ю щ е н к о А., Лесков М. Навигация. М., «Транспорт», 1972.

Григорьев Н., Каракулин К. и др. Школа яхтенного капитана. Главы 4—7. ФиС, 1968.

А.А.Чумаков. «Школа парусного спорта». Москва, Ф и С – 1981 г.

«Справочник боцмана». Воениздат-1984 г.

##### **Гидрометеорология**

Дремлог В., Шифрин Л. Навигационная гидрометеорология. М., «Транспорт», 1970.

##### **Организация крейсерских плаваний на яхтах**

Григорьев Н., Каракулин К. и др. Школа яхтенного капитана. Главы 8 и 9. ФиС, 1968.

Л о б а ч - Ж у ч е н к о Б. Морские плавания на парусных яхтах. ДОСААФ, 1956.

Л.Ф.Черниев. «Азбука судовождения». Москва. «Транспорт»-1984 г.

##### **Тактика и техника гонок**

Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. Пер. с англ. ФиС, 1971.

Коллектив авторов. Парусный спорт (учебное пособие для тренеров). ФиС, 1966.

Пинегин Т., Л о б а ч - Ж у ч е н к о Б. Яхта и буер (парусный спорт). Главы 4—6. Военное изд-во МО СССР, 1965.

Григорьев Н., Л о б а ч - Ж у ч е н к о Б. Парусные гонки. Главы VII и VIII. ФиС, 1959.

Коровельский Д. Тактика парусных гонок» ФиС, 1952.