



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ №13
Е.В. Калякулин

Приказ МБУ ДО СШ №13
№ 18-П от 28.04.2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Парусный спорт»**

Возраст обучающихся — 18 лет и старше

2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.	3
1.1. Общие положения.	3
1.2. Цель и задачи программы.	4
1.3. Целевая аудитория.	5
1.4. Сроки реализации, форма и режим занятий.	5
1.5. Ожидаемые результаты.	5
1.6. Критерии и способы определения результатов образовательного процесса.	6
1.7. Формы подведения итогов реализации программы. Учебный план.	7
1.8. Форма аттестации.	8
1.9. Оценочные материалы.	8
2. Содержание программного материала.	9
2.1. Вводное занятие.	9
2.2. Устройство парусной яхты.	9
2.3. Судовождение.	11
2.4. Эксплуатация яхты.	12
2.5. Правила предупреждения столкновения судов.	13
2.6. Гидрометеорология.	13
2.7. Сигнализация и связь.	13
2.8. Морское право.	13
2.9. Способы личного выживания в оказание первой помощи	14
	14
2.11. Управление парусной яхтой.	15
2.10. Правила соревнований.	
2.12. Аттестация.	16
2.13. Итоговое занятие.	16
3. Методическое обеспечение программы.	16
4. Список использованной литературы.	19
<u>Приложение¹ «Календарнотематический план»</u>	<u>20</u>
<u>Приложение 2 «Календарный учебный график»</u>	<u>22</u>

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная программа (далее ДОП Физкультурно-спортивной направленности подготовки «Парусная команда Волга» (далее «СТ Волга») разработана в соответствии с нормативными документами образовательной деятельности РФ Волгоградской области.

*Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N. 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...");

Положение ВФПС о судоводительской квалификации лиц, занимающихся парусным спортом (утверждено президиумом ВФПС, протокол № 2 от 29.05.2010г.).

Парусный спорт — один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым человек не только соревнуется в мастерстве, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы, а потому становится выносливым. Плавание на яхтах способствует воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициатива, воля к победе, развивает чувства личной ответственности, разумной и строгой дисциплины, подлинного товарищества и взаимопомощи, развивает память, внимание.

Кроме того, в парусном спорте на человека активно воздействуют три основных оздоровительных фактора - солнце, свежий речной воздух и вода, которые способствуют закаливанию организма и создают наилучшие условия для здорового активного отдыха. Все вышеперечисленное говорит об актуальности данной программы.

Чтобы обучающий овладел приемами управления яхтой, программа предусматривает использование продуктивного и повторного методов, так как любой опыт требует многократный

действий по образцу. По мнению разработчика программы, данные методы способствуют запоминанию обучающимися новой информации и эффективной отработке практических навыков. Всё это соответствует цели программы, а потому она педагогически целесообразна.

Программа построена по ступенчатому принципу. Знания в навыки, полученные на нижних ступенях обучения, считаются усвоенными, и соответствующие разделы на более высоких ступенях обучения не повторяются, но включаются в экзаменационные вопросы.

Подготовка судоводителей парусных яхт разделяется на теоретическую часть, которая проводится в аудиториях, и на практическую подготовку на яхте, которая включает в себя отработку практических навыков по управлению яхтой. Практическая подготовка проводится на яхте, отвечающей требованиям спортивной классификации и техническим характеристикам.

По окончании обучения обучающиеся сдают экзамены, и в случае успешной их сдачи получают документ о прохождении обучения (свидетельство), с указанием в нем наименования образовательного учреждения, объема обучения в часах, перечня изучения дисциплин, а также яхт, на которых слушатель проходил плавательную практику.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для развития личности обучающегося посредством занятий парусным спортом.

Для достижения цели, программа решает следующие задачи:

Обучающие:

- формирование знаний, умений и навыков в сфере парусного спорта; формирование знаний, умений и навыков в сфере гидрометеорологии; формирование знаний, умений и навыков личного выживания и оказание первой помощи;
- формирование умения работать в команде; Развивающие:
- развитие скорости восприятия и умения быстро принимать правильные решения;
- развитие физических способностей;
- развитие памяти, обратного и пространственного мышления;

Воспитательные:

- формирование волевых качеств;
- воспитание серьезного отношения к своим способностям, требующим постоянного внимания и развития;
- формирование понятия о ценности здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ).

1.3. Целевая аудитория

Программа рассчитана на совершеннолетних граждан (18 лет и старше), не имеющих противопоказаний врача.

1.4. Сроки реализации, форма и режим занятия

Продолжительность образовательного процесса составляет 276 часа.

Форма проведения занятий - групповая. Численный состав группы не более 20 человек.

Занятия ведутся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1.5. Ожидаемые результаты

К концу обучения будут получены нижеследующие результаты.

Предметные:

- сформированы знания, умения и навыки в сфере парусного спорта;
- сформированы знания, умения и навыки в сфере гидрометеорологии;
- сформированы знания, умения и навыки личного выживания и оказания первой помощи;
- сформировано умение работать в команде;
- сформировано понятие знания о здоровом образе жизни;
- сформировано умение быстро принимать правильные решения; развиты физические способности;
- развиты память, обратное и пространственное мышление.

Метапредметные:

познавательные УУД:

- обучающийся выполняет инструкции, алгоритмы при решении учебных задач;
- обучающийся выбирает наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- обучающийся умеет выявлять особенности разных объектов в процессе их изучения;
- обучающийся контролирует и несет ответственность за свои поступки; регулятивные УУД:
- обучающийся принимает и выполняет самостоятельно поставленную задачу;
- обучающийся умеет анализировать свое эмоциональное состояние;
- обучающийся умеет осуществлять итоговый контроль своей деятельности;
- обучающийся умеет оценить свой уровень владения тем или иным учебным действием; коммуникативные УУД:
- обучающийся умеет приходить к общему решению в совместной деятельности;

- обучающийся допускает возможность существования у людей различных точек зрения;
- не совпадающих с его собственной;
- обучающийся умеет использовать речь для регуляции своего действия.

1.6. Критерии и способы определения результатов образовательного процесса

Способа определения результативности программы: зачеты (теория, практика).

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль промежуточную и итоговую аттестацию. Оценка результатов производится по пятибалльной шкале в соответствии с таблицей:

Качественная оценка индивидуальных образовательных	Процент результативности
5	90-100
4	80-89
3	70-79
2	менее 70

Проверка знаний по такелажному делу, помимо проверки теоретических знаний, включает проверку практических навыков. К практическому экзамену допускаются лица, сдавшие теоретические экзамены по теории и устройству яхты, управлению яхтой, судовождению по правилам плавания, а также зачета по основам выживания на воде. В процессе практического экзамена обучающийся обязан продемонстрировать:

- умение правильно выполнять маневр с учетом фактически погодных условий и характеристик яхты;
- знание терминологии;
- способность руководить экипажем, используя стандартные команды; навыки в работе по управлению парусной яхтой.

Практический экзамен на рулевого дневного плавания проводится в светлое время суток. Экзаменатор наблюдает за выполнением поставленных задач и оценивает правильность их выполнения. Экзаменуемый должен выполнить каждый из обязательных элементов управления яхтой, простые элементы могут входить в состав сложного задания.

После постановки задачи экзаменатором экзаменуемый самостоятельно планирует действия экипажа и осуществляет управление яхтой. Критерием выполнения задания является достижение положительного результата при соблюдении правил техники безопасности.

Результат освоения практической части подготовки оценивается по среднему баллу при отсутствии недопустимых ошибок:

- создание аварийной ситуации, когда экзаменатор во избежание негативных последствий вынужден взять управление яхтой на себя;
- навал на плавучие СНО;
- грубое нарушение МППСС или ППВВП: самопроизвольный поворот;
- подход к человеку, упавшему у за борт, таким образом, что яхта не имеет возможности погасить ход без применения двигателя при подборе человека; отдача члену экипажа команды, которая предполагает грубое нарушение правил техники безопасности.

Результаты экзамена вносятся в экзаменационный лист и оформляются экзаменационной ведомостью, которая подписывается всеми членами экзаменационной комиссии, принимавшими участие в экзамене.

1.7. Формы подведения итогов реализации программы

Соревнования являются продуктивной формой подведения итогов реализации программы, экзаменационные листы - документальные формы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тематика разделов	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие	1		1
Раздел I Устройство парусной яхты	13	27	40
Раздел 2 Судовождение	14	46	60
Раздел 3 Эксплуатация яхты	21	54	75
Раздел 4 Правила предупреждения столкновения судов	4	11	16
Раздел 5 Гидрометеорология	2	2	4
Раздел 6 Сигнализация и связь	1	1	2

Раздел 7 Речная лодка	3	4	7
Раздел 8 Способы личного выживания и оказание первой помощи	8	15	23
Раздел 9 Правила парусных соревнований	3	3	6
Раздел 10 Управление парусной яхтой	3	31	34
Итого			276

1.8. Форма аттестации

Формы подведения итогов проверки реализации программы:

- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- выполнение тестовых заданий; □ зачеты по видам деятельности.

Формы определения уровня знаний и умений по изученным темам в виде: выполнение обучающимися на итоговых занятиях тестовых заданий по ОФП, теории парусного спорта и специальной подготовке яхтсмена.

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу, - 6 часов в неделю (три занятия в неделю) и 17 рабочих недель в году.

Контрольно-переводные испытания проводятся в сентябре месяце.

Учебные группы, как правило, смешанные и разновозрастные. Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий.

1.9. Оценочные материалы

Требования к уровню подготовки учащихся по теории парусного спорта и специальной подготовке яхтсмена.

№ п/п	Название темы	Знания и умения
1	История парусного спорта.	История избранного вида спорта. Выдающиеся яхтсмены. Последние достижения.
2	Техника безопасности	Обеспечение безопасности жизни. Инструкции по ТБ
3	Специальная подготовка яхтсмена	Устройство парусного швертбота. Вооружение. Судовая гигиена. Техника управления (теория и практика).
4	Правила парусных соревнований	Стартовая процедура. Правила расхождения. Подача протестов.
5	Вязание узлов	Морские узлы.
6	Основы метеорологии, навигации.	Признаки ухудшения погоды. Обстановка судового хода.

Требования к уровню подготовки учащихся по общей физической подготовке.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см) -	Прыжок в длину с места (не менее 150 см) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

2.1. Вводное занятие

Теория: задачи курса; история парусного спорта.

Практика: тестирование обучающихся.

2.2. Устройство парусной яхты

Тема 1. Общие понятия и классификация парусных яхт.

Теория: типы современных парусных яхт; основные типы парусного вооружения; основные типы парусного вооружения.

Практика: самостоятельная работа по определению типов судов.

Тема 2. Конструкция яхт.

Теория: основные характеристики яхты (длина/ширина габаритная, по палубе, по КВЛ, посадка, водоизмещение, дедвейт, вместимость, осадка, высота от КВЛ, площадь парусности и т.п.); общие принципы конструирования яхт; расположение на яхте и технические требования к конструкции, люкам, входам, рейлингам и леерам.

Практика: определение на макете основных характеристик, лабораторная работа по определению основных характеристик.

Тема 3. Судовые устройства на яхте.

Теория: рулевое устройство: элементы яхтенного рулевого устройства, типы рулей, рулевые приводы; якоря: основные типы, их достоинства и недостатки; швартовое устройство, устройство управления килем; швартовые концы, их проводка и крепление; буксирный конец, его проводка и крепление.

Практика: Самостоятельное изучение устройства на яхте на предоставляемых образцах.

Тема 4. Рангоут, такелаж: и парусное вооружение.

Теория: паруса; элементы рангоута и состав их основных частей; материалы и конструкции рангоута и его основных частей; проводка и крепление такелажа для основных типов вооружения, материалы такелажа.

Практика: самостоятельная работа по определению типа и принадлежности паруса; изучение образцов рангоута; проводка и крепление такелажа на макете.

Тема 5. Снабжение и оборудование яхт

Теория: водоотливные средства (эжекторы, помпы, ведро, черпак); средства борьбы с огнем (огнетушители, покрывала, заборная вода); средства сигнализации и связи; весла, топорники, футштоки и т.д.

Практика: Самостоятельное изучение представленных образцов.

Тема 6. Основы теории яхты и паруса.

Теория: плавучесть, остойчивость и непотопляемость; понятия о мореходных качествах яхты; общие принципы обеспечения остойчивости; общие понятия и принципы обеспечения непотопляемости.

Практика: изучение на натуральных моделях яхт.

Тема 7. Ходкость яхты.

Теория: понятие о силах, действующие на корпус и паруса яхты на ходу; виды сопротивления; общие понятия о режимах движения; центровка и управляемость яхты на разных режимах; основные сведения из аэродинамики, применимые к парусу; терминология; влияние формы паруса на его характеристики; взаимодействие парусов.

Практика: лабораторная работа с использованием гидродинамической ванны.

2.3. Судовождение

Тема 1. Навигации и лоция.

Теория: понятия и определения; форма и размеры Земли, географические координаты (общие понятия); направления в море и морские единицы измерения; системы деления горизонта; земной магнетизм, магнетизм судового железа; склонение и девиация; истинный, магнитный, компасный курс, пеленг, курсовой угол (общие понятия).

Практика: самостоятельное определение местонахождения по заданным ориентирам.

Тема 2. Навигационные карты и пособия для плавания.

Теория: навигационные карты; основные условные обозначения, применяемые на картах.

Практика: изучение навигационных карт.

Тема 3. Практическая навигации.

Теория: навигационные ориентиры; знаки навигационной обстановки.

Практика: опознание навигационных ориентиров на месте.

Тема 4. Общая лоция.

Теория: общие понятия об элементах подводного рельефа, изобатах, гарантированных глубинах, элементах береговой линии; организация движения судов, рекомендованные курсы, фарватеры, система разделения движения; общие понятия о плавучих и береговых средствах навигационного оборудования (СНО), их виды и типы, принципы установки.

Практика: самостоятельная прокладка курса на образцах карт.

Тема 5. Морская лоция.

Теория: плавучие Средства Навигационного Оборудования, система ограждения навигационных опасностей Международной Ассоциации Маячных Служб. Описание плавучих СНО регион А.

Практика: самостоятельная работа по закреплению материала.

Тема 6. Лоция внутренних водных путей.

Теория: виды и типы плавучих и береговых СНО; характеристики огней СНО

Практика: изучение конструкции СНО.

Тема 7. Местная лоция. Местные условия плавания.

Теория: навигационное описание предполагаемого района плавания с учетом местных правил плавания.

Практика: изучение лоции предполагаемого района плавания.

Тема 8. Технические средства судовождения.

Теория: навигационные приборы: компас, лаги, лот (эхолот). Общее описание и назначение, принципы действия.

Практика: лабораторная работа по использованию компаса.

2.4. Эксплуатация яхты

Тема 1. Подготовка яхты к эксплуатации.

Теория: правила безопасности при судовых работах; действия и правила безопасности при спуске/подъеме яхты на воду; действия при установке рангоута, проводке и обтягивании такелажа; регламентные работы по уходу за яхтой; действия по подготовке яхты к техническому освидетельствованию.

Практика: изучение стропальных работ на практике.

Тема 2. Такелажное дело и парусные работы.

Теория: типы тросов, употребляемых на яхтах, их области применения, достоинства и недостатки; название и назначение основных инструментов, материалов и дельных вещей, применяемых в такелажном деле.

Практика: вязание связывающих узлов: прямой, рифовый, шкотовый, брамшкотовый, фламандский (встречная восьмерка); проводники: беседочный, беседочный с контрольным штыки; штык простой, штык со шлагом, рыбацкий штык, штык с обносом (буксирный); схватывающие: задвижной штык (стопорный), выбленочный (буйрепный); удавка со шлагом, сваечные; изготовление простой и прошивной марки, бензеля.

Тема 3. Судовая организация.

Теория: распределение обязанностей на яхте; правила поведения на яхте.

Практика: распределение обязанностей для каждого члена экипажа (исходя из задания).

2.5. Правила предупреждения столкновения судов

Тема 1. Правила предупреждения столкновения судов.

Теория: Общие положения; термины и определения, ответственность; правила плавания и маневрирования; огни и знаки (для дневного плавания); звуковые и световые сигналы.

Практика: тестирование по пройденному материалу.

2.6. Гидрометеорология

Тема 1. Гидрометеорология.

Теория: понятие о ветре; ветры барические и местные; понятие об усиленьях (порывы, шквалы) и ослаблениях, заходах и отходах ветра; Влияние рельефа местности, береговой черты на скорость и направление воздушного потока; природу и типы облаков, циркуляцию воздушного потока; штормовые облака; местные признаки погоды, признаки образования и приближения шквала, смерча, атмосферного фронта; физическое понятие скорости (силы) ветра, шкалу Бофорта; практические методы определения основных параметров ветра; понятия о морских и речных течениях, приливах и отливах, поверхностных и глубинных течениях; влияние береговой черты, глубин, естественных и искусственных препятствий на скорость и направление течений; понятие о волне: типы и форма волн; волны ветровые, мертвая зыбь; влияние глубин и формы дна на волну; отличия волн на закрытых акваториях (реках, водохранилища) и открытых водных пространствах (большие озера, моря); шкала волнения.

Практика: составление прогноза погоды по местным признакам, определение приближения шквала и резкого изменение погодных условий; определение фактической силы ветра и высоты волнения.

2.7. Сигнализация и связь

Тема 1. Сигнализация и связь.

Теория: общие определения, виды и способы сигнализации и связи; правила визуальной связи МСС; однофлажные сигналы МСС; сигналы бедствия; общие представления о радиосвязь, частотах радиосвязи.

Практика: подача и распознавание визуальных сигналов бедствия.

2.8. Морское право

Тема 1. Источники морского права. Традиции и этикет.

Теория: основные положения и область применения законодательных актов; местные правила плавания; яхтенные традиции и этикет; правила подъема флагов.

Практика: создание флагового приветствия.

Тема 2. Регистрация, надзор за спортивными парусными судами Теория: требования к регистрации судов.

Практика: лабораторная работа по подготовке документов и инвентаря к регистрации судна.

2.9. Способы личного выживания в оказание первой помощи

Тема 1. Индивидуальное снаряжение членов экипажа.

Теория. огнетушители, спасательные круги, сигнальные пиротехнические средства; индивидуальное снаряжение экипажа (спасательные жилеты, страховочные пояса).

Практика: уметь пользоваться: спасательными жилетами, страховочными поясами, средствами откручивания и т.д.

Тема 2. Предупреждение падения за борт и спасение упавшего.

Теория: организационные и индивидуальные меры безопасности от падения за борт; действия при подъеме, упавшего за борт.

Практика: ситуационная игра по отработке подъема, упавшего за борт.

Тема 3. Медицинская помощь.

Теория: приемы оказания первой медицинской помощи при травмах; способы спасения утопающего, оказания первой помощи при утоплении; симптомы гипотермия, защиту, оказание первой помощи; судовая аптечка.

Практика: отработка оказания доврачебной помощи при несчастных случаях.

2.10. Правила соревнований

Тема 1. Правила Парусных Гонок ISAF.

Теория: общие сведения о Правилах Парусных Гонок ISAF (ППГ), правилах соревнований Всероссийской федерации парусного спорта (ПФС), правила по оборудованию в парусных ГОНКИ (ППО), положения о соревнованиях, гоночная инструкция (ГИ), правила классов; требования к яхтам во время гонки, в т.ч. разрешенные средства движения; протесты, исправление результатов, рассмотрения, проступки и апелляции; допуск и квалификация;
Практика: разработка изучаемых документов.

Тема 2. Правила соревнований федерации парусного спорта

Теория: виды парусных гонок, правила допуска к соревнованиях; спортивная классификация парусных яхт.

Практика: Составление заявок для участия в соревнованиях.

Тема 3. Правила обмера

Теория: обмер монотипов; обмер парусных яхт; принципы гандикапирования.

Практика: расчет гоночного балла для гандикапа.

2.11. Управление парусной яхтой

Тема 1. Техника управления яхтой применительно к швертботам, открытым килевым и многокорпусным яхтам.

Теория: классические схемы постановки и уборке парусов на стоянке и на ходу; правила безопасности для команды при работах с парусами; команды и действия при поворотах оверштаг и фордевинд; действия при повороте при сильном волнении; использование парусов для улучшения поворотливости яхты; действия при повороте с использованием заднего хода; постановку и уборку спинакера, управление яхтой под спинакером; действия при взятии и отдаче рифов; действия при постановке в дрейф и снятие с дрейфа; действия при подходе к причалу и отходе от него, постановке и снятие с бочки; команды и доклады, действия при постановке на якорь и съёмка с якоря; способы контроля надёжности якорной стоянки и обнаружение дрейфа на якоря; способы повышения держащей силы якоря; правила безопасности при работах с якорем и канатом.

Практика: управление парусной яхтой на акватории.

Тема 2. Плавание в свежую и штормовую погоду.

Теория: особенности управления в свежую и штормовую погоду; правила безопасности для команды при работах на палубе; действия при встрече шквала; действия при приближении шквала во время якорной стоянки; меры по предупреждению заливания яхты; опасности при прохождении над малыми глубинами при сильном волнении.

Практика: подготовка яхты к встрече шквала; выбор место укрытия.

Тема 3. Особые случаи управления.

Теория: действия при прохождении узкостей под парусами.

Практика: прохождение узкостей на акватории.

Тема 4. Буксировка.

Теория: правила и приемы буксировки малых судов, аварийная буксировка; правила безопасности на буксирующем и буксируемом яхтах, ответственность при буксировке.

Практика: практическая работа по способам крепления и буксировки.

Тема 5. Аварийные ситуации.

Теория. действия при посадке на мель; действия для снятия с мели в типовых случаях; действия при поломке рангоута и такелажа; действия при столкновениях; действия экипажа при поломках рулевого устройства; методы управления яхтой без руля; способы постановки опрокинувшегося швертбота, катамарана

Практика: постановка и снятие яхты с мели; рассмотрение иллюстраций; выводы и способы действий; ремонтные работы на натуральных образцах; управление яхтой с помощью подручных средств без использования руля; постановка яхты на ровный киль после опрокидывания.

2.12. Аттестация

Экзамен: сдача теоретического материала. Практический экзамен на акватории.

2.13. Итоговое занятие

Подведение итогов за период обучения. Вручение документов о прохождении обучения.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы представлено следующими компонентами:

- информационное обеспечение: учебное пособие, специальная литература, учебные видеофильмы, ссылки, сайты и др.;
- дидактический материал: инструкционные карты, практические задания, демонстрационные и раздаточные материалы и др.;
- контрольно-измерительные материалы: тестовые, экзаменационные задания

3.1. Методическое обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятия	Приемы и методы организации учебно-восстановительного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Лекция	Словесный, наглядный	Презентации, видеоматериалы	Мультимедийный проектор, компьютер	
2	Устройство парусной яхты	Традиционное занятие, лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный, фронтальный	Презентации, плакаты, видеоматериалы, демонстрационный материал	Мультимедийный проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
3	Судовождение	Традиционное занятие, практическое занятие, игра	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный, фронтальный	Практические задания, демонстрационный, раздаточные материалы, презентации	Мультимедийный проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
4	Эксплуатации яхты	Традиционное занятие, практическое занятие	Практический, наглядный, репродуктивный, индивидуально-фронтальный групповой, повторный	Практические задания, демонстрационный, раздаточные материалы, презентации	Мультимедийный проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
5	Правила предупреждения столкновения судов	Традиционное занятие, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, фронтальный, групповой, повторный	Практические задания, демонстрационный, раздаточные материалы	Мультимедийный проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
6	Гидрометеорология	Традиционное занятие, лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный, фронтальный	Презентации, плакаты, видеоматериалы, демонстрационный материал	Мультимедийный проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
7	Сигнализация и связь	Традиционное занятие, лекция, практическое занятие	Традиционное занятие, лекции, практическое занятие	Традиционное занятие, лекция, практическое занятие	Мультимедийный проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование

8	Морское право	Традиционное занятие, лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, индивидуально-фронтальный	Демонстрационные, раздаточные материалы, презентации	Мультимедийный проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
9	Способы личного выживания и оказания первой помощи	Традиционное занятие, практическое занятие	Традиционное занятие, лекция, практическое занятие	Презентации, плакаты, видеоматериалы, демонстрационный материал	Мультимедийный проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
10	Правила соревнований	Традиционное занятие, практическое занятие	Традиционное занятие, лекция, практическое занятие	Презентации, плакаты, видеоматериалы, демонстрационный материал	Мультимедийный проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
11	Управление парусной яхтой	Традиционное Занятие, практическое занятие	Практический, наглядный, репродуктивный, фронтальный, повторный	Презентация, плакаты, видеоматериалы, демонстрационный материал	Мультимедийный проектор	Тестирование
12	Промежуточная аттестация; итоговая аттестация	Практическое занятие	Практический, индивидуальный	Практические задания	-	-
13	Итоговое задание	Традиционное занятие	Словесный, наглядный	-	-	-

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брейден Т. Хождение под парусом: настольная книга яхтсмена, - М.: Издательско-торговый дом «Гранд», 2005.
2. Григорьев И.В., Лобач-Жученко Б.М. Парусный спорт. Учебное пособие для секций парусного спорта. М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Григорьев Н.В., Коровельский Д.Н., Леонтьев Е.П. Школа яхтенного рулевого: Пособие по парусному спорту для подготовки яхтенных рулевых II и I класса. - М.: Физкультура и спорт, 1987
4. Дас Р., Шварцлозе Х.- Морская практика в картинках: Практические рекомендации. — М.: Аякс — пресс. 2008.
5. Дас Р., фон Краузе Э. Маневры под парусами. — М.: Аякс-пресс, 2017
6. Канлифф Т. Полное руководство для яхтсмена. М.: «Издательство ФАИР ». 2008.
7. Мошковский С.Я. Управление парусными яхтами: Учебное пособие.- М.: Ад фонтас, 2003.
8. Митрофанов В.П. Морские узлы.— СПб., 2007.
9. Маланов И.Б. Справочник по управлению яхтой.- Минск: Харвест, 2007.
10. Шульц Й. Все о парусах. -М: Аякс-пресс, 2007
11. Шуппе И. Парусный спорт, основы, оснастка, практика— М: Аст, Астрель, 2005.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводное занятие	1	
	Устройство парусной яхты — 40 ч.		
2	Общие понятия и классификация парусных яхт	4	
3	Конструкция яхт. Судовые устройства на яхте	2	
4	Рангоут, такелаж и парусное вооружение	1	
5	Снабжения и оборудование яхт	1	
6	Основы теории яхты и паруса	1	
7	Ходкость яхты	1	
	Судовождение – 60ч.		
8	Навигации и лоция	1	
9	Навигационные карты и пособия д.1я плавания	1	
10	Практическая навигации	1	
11	Общая Лоция. Морская лоция. Лоция внутренних водных путей	1	
12	Местная лоция. Местные условия плавания	1	
13	Технические средства судовождения	1	

	Эксплуатация яхты — 75ч.		
14	Подготовка яхты к эксплуатации	3	
15	Такелажное дело и парусные работы	4	
16	Судовая организация	1	
	Правила предупреждения столкновения судов — 15ч.		
17	Правила предупреждения столкновения судов	1	
	Гидрометеорология — 4ч.		
18	Гидрометеорология	1	
	Сигнализация и связь — 2ч.		
19	Сигнализация и связь	2	
	Речная лоция — 7ч.		
20	Источники морского права. Традиции и этикет	1	
21	Регистрация, надзор за спортивными парусными судами	1	
	Способы личного выживания и оказания первой помощи – 3ч		
22	Индивидуальное снаряжение членов экипажа	1	
23	Предупреждение падения за борт и спасение упавшего	1	

20

24	Медицинская помощь	1	
	Правила соревнований- 2ч.		

25	Правила Парусных Гонок ISAF. Правила соревнований федерации парусного спорта		
26	Правила обмера	1	
	Управление парусной яхтой – 29 ч.		
27	Техника управления яхтой применительно к швертботам, открытым килевым и многокорпусным яхтам	2	
28	Плавание в свежую и штормовую погоду	1	
29	Особые случаи управления	1	
30	Буксировка	1	
31	Аварийные ситуации	1	
32	Практика: управление парусной яхтой на акватории	2	
33	Практика: управление парусной яхтой на акватории	2	
34	Практика: управление парусной яхтой на акватории	2	
35	Практика: управление парусной яхтой на акватории	2	
36	Практика: управление парусной яхтой на акватории	2	
37	Практика: управление парусной яхтой на акватории	2	
38	Практика: управление парусной яхтой на акватории	2	
39	Практика: управление парусной яхтой на акватории	2	
40	Практика: управление парусной яхтой на акватории	2	
41	Практика: управление парусной яхтой на акватории	2	
42	Практика: управление парусной яхтой на акватории	2	
43	Практика: управление парусной яхтой на акватории	1	
	Аттестация – 6 ч.		

44	Зачет	2	
45	Практический экзамен на акватории	1	
Всего		276ч.	

Приложение 2

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1	Продолжительность освоения программы	5 месяцев
2	Начало освоения программы	01.05.2023
3	Окончание освоения программы	30.09.2023
4	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 дня в неделю по 2 занятия (согласно расписания). С 09.00 до 18.00. продолжительность занятия - 45 мин.

5	Выходные и праздничные дни	Выходные дни: еженедельно, согласно расписанию. Праздничные дни, установленные Правительством РФ: 12.06.2019 - День России.
6	Каникулы (сроки, продолжительность)	Нет.
7	Входное обследование уровня подготовленности обучающихся	с 01.05.2023
8	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися	с 01.06.2023 - 30.06.2023
9	Дата итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)	30.09.2023