

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования города Москвы
«Московский центр «Патриот.Спорт»



«Утверждаю»

Первый заместитель директора
ГБОУ ДПО МЦПС
И.И. Мельниченко

2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(Дополнительная общеразвивающая программа)
«Яхтинг»

Уровень программы: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Поздняков Савелий Владимирович,
Педагог-организатор ГБОУ ДПО
МЦПС СП МГДМЦ им. Петра
Великого,
Богуцкий Александр Александрович,
методист ГБОУ ДПО МЦПС.

Педагоги, реализующие программу
дополнительного образования:
Поздняков Савелий Владимирович, педагог
дополнительного образования ГБОУ ДПО
МЦПС СП МГДМЦ им. Петра Великого.

«Согласовано»

И.о. руководителя структурного подразделения

МГДМЦ им. Петра Великого

Е.А. Анч

«__» 2022 г.

г. Москва
2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по парусному спорту разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В данной программе представлен план построения учебного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебного материала.

Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств занимающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни. Актуальность программы обусловлена тем, что яхтсмену, управляющему парусной яхтой, в первую очередь, необходимы базовые, системные личностные качества, позволяющие оперативно и адекватно реагировать на возникающие в процессе управления ситуации, в том числе опасные для самого яхтсмена и окружающих, а также работать в коллективе, осуществлять организацию жизни и деятельность команды яхты в период гонок и между ними.

Яхтинг формирует у занимающихся целостный взгляд на мир парусного спорта, способствуют оprobованию ими нескольких видов парусных судов, а также получения представления о других видах спорта, родственных парусному, гармонично сочетают тренировки с участием в соревнованиях.

Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать занимающимся необходимые знания для занятий парусным спортом, развить у них разнообразные навыки и способности, как физические (силу, ловкость, координацию, выносливость и силовую выносливость), так и интеллектуальные (способность к техническому мышлению и анализу, внимательность, аккуратность, находчивость, терпение), проводить подготовку в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Парусный спорт - один из 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. Хождение на яхтах, будь то гонка или крейсерское

плавание, как и занятия, например, альпинизмом или планерным спортом, способствуют воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициативность, 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.

Настоящая Программа предоставляет перспективные возможности для освоения парусного спорта, а также нацелена на отбор способных обучающихся для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Педагогическая целесообразность программы

Заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности занимающегося, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических, технических 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.

В парусном спорте особенно ярко проявляются черты коллективизма, так как если в яхтенном экипаже нет сплоченности, гонка наверняка закончится поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до капитана яхты, должны быть развиты чувство личной ответственности, разумная и строгая дисциплина, подлинное товарищество и взаимопомощь.

Парусный спорт предоставляет возможность занимающемуся на практике изучить физические явления, возникающие в воздушной и водной средах, законы гидродинамики и аэродинамики. Парусный спорт учит оказывать помощь терпящим бедствия на воде.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Основная цель программы

- воспитание физических, интеллектуальных и волевых качеств через формирование системы теоретических и практических знаний по управлению тренировочной яхтой длиной до 5 метров.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать занимающимся знания, необходимые для занятий парусным спортом и участия в соревнованиях;

- дать представление о различных видах парусного спорта;
- познакомить с основами аэродинамики, гидродинамики, метеорологии, навигации;
- познакомить с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования.

Развивающие:

- повысить уровень физических качеств занимающихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психо - эмоциональной сферы, моральных и волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- сформировать навыки и умения, необходимые для занятий парусным спортом, успешного участия в соревнованиях;
- развивать у занимающихся наблюдательность, внимание, мышление, память;
- развивать способности, позволяющие одновременно следить за изменениями ветра, течения, волны, движением парусного судна, и находить правильные решения тактических задач, возникающих в парусных гонках;
- развить организаторские и лидерские качества.

Воспитательные:

- привить систему эмоционально-культурных установок, формирующих личность достойного члена общества;
- воспитать целеустремленность, активность в достижении намеченных целей;
- воспитать дух патриотизма, моральные, волевые, нравственные и психические качества личности;
- закрепить системные внутренние мотивации уважения к окружающему миру, любви к семье и Родине.

Отличительные особенности программы

Программа является базовой и рассчитана на **288** часов. С педагогической нагрузкой **4** часа в неделю на группу.

При реализации программы учитываются особенности условий водноспортивной базы и климатические условия региона. Теоретический блок может проводиться в период закрытия навигации, а практический в условиях, соответствующих указанным в «программе» (см. «Погодные условия проведения занятий на воде»).

1. Для занятий парусным спортом в основном используются швертботы класса «Оптимист» и «Луч»;

2. Соревновательный характер многих занятий по программе и участие в соревнованиях поддерживает познавательный интерес, стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить свои спортивные результаты.
3. Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия.
4. Для проведения занятий привлекаются опытные тренеры и педагоги.
5. В данной программе особое внимание уделяется работе с родителями. Родители могут:
 - наблюдать за проведением тренировок на занятиях, с целью понимания увлечения своего ребенка, одобрения и его психологической поддержки;
 - помогать занимающимся переносить оборудование, спускать оборудование на воду, доставать оборудование из воды, собирать и разбирать оборудование;
 - контролировать выполнение домашних заданий;
 - участвовать в подготовке, обслуживании, ремонте оборудования, необходимого для проведения занятий, соревнований;
 - обеспечивать доставку занимающихся к месту проведения соревнований;
 - обеспечивать проживание, питание занимающихся во время проведения соревнований.

6. Занятия по общефизической подготовке (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) строятся так, чтобы занимающийся мог выполнять задания тренера, в том числе и дома. Основной упор в ОФП делается не на достижение абсолютных результатов, а на постоянное улучшение собственных показателей занимающихся. На тренировках, как правило, изучают новые упражнения, играют в спортивные и подвижные игры, выполняют контрольные тесты. СФП проходит в основном при непосредственном освоении техники управления парусным судном. Техника управления отрабатывается на специальном тренажере, а также с помощью специально подводящих, специально развивающих и имитационных упражнений. Из специальных нормативов постоянно контролируется время виса на руках на перекладине.

Планирование и проведение занятий по данной программе строится на основе нескольких принципов.

Принцип индивидуальности. Воздействие на организм занимающегося осуществляется с учетом его индивидуальных особенностей, степени тренированности.

Принцип доступности. На каждом из этапов подготовки, требования к заданиям должны усложняться, но в тоже время задания должны быть посильными для выполнения.

Принцип систематичности. Система занятий представляет собой оптимальное сочетание и последовательность заданий по различным темам данной программы.

Мониторинг по освоению материала программы ведется педагогом на каждом занятии. Результаты освоения программы фиксируются в рабочем журнале.

Безопасность реализации данной программы при занятиях на воде обеспечивается следующими мерами:

- вводным и периодическими инструктажами по технике безопасности и строгим соблюдением их требований;
- обязательным использованием занимающимися индивидуальных средств спасения и защиты (спасательный жилет, гидрокостюм, гидрообувь, защитные перчатки, головной убор);
- непрерывным наблюдением за учащимися при проведении тренировок;
- наличием и резервированием спасательных средств (спасательный катер, моторная лодка, гребная лодка);
- наличием в данной программе специальной темы по технике безопасности занятий на воде.

Занятия по программе предусматривают изучение элементов устройства яхты, аэродинамики, гидродинамики, такелажного дела, метеорологии, техники управления яхтой, правил парусных гонок.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования В объединении могут заниматься обучающиеся разного возраста и уровня подготовленности.

К первой группе относятся обучающиеся 8-17 лет, не имеющие базовой подготовки.

Ко второй группе относятся обучающиеся 9 лет и старше, имеющие навыки управления яхты.

В обеих группах основной упор делается на теоретические и практические занятия, но с поправкой на возраст обучающихся,

Содержание программы предполагает освоение обучающимися основ устройства яхты и такелажного дела, получения первичных навыков управления яхтой, знакомство с проведением парусных соревнований в качестве участников. Учащиеся овладеют навыками: управления доской под парусом и веслом, проведения мелкого ремонта доски и паруса, самообслуживания во время соревнований и тренировок, пользования спасательными средствами, также изучат базовые техники плавания в бассейне и на открытой воде, основы шахматной игры.

Рекомендуемый состав группы – 10-25 человек.

Формы занятий очные и зависят от местных условий, в которых занимается данная группа.

При благоприятных погодных условиях стоит больше внимания уделить практическим занятиям на воде с мая по октябрь, в остальное время изучать теоретические основы парусного спорта, осуществлять ОФП и СФП, отрабатывать различные тактики в яхтенном симуляторе с использованием ПК, совершенствовать технику плавания в бассейне, также ученики группы, проживающие в отдаленных районах, от учебного центра, могут получать задания теоретической части программы по интернету.

Погодные условия проведения занятий на воде.

Занятия на швертботах проводятся при следующих метеорологических условиях.

Температура воздуха не ниже 10 град. С, температура воды не ниже 10 град. С, при ветре не более 8 м/с.

В решении о допуске учащегося к занятиям по парусной подготовке учитывается:

1. Возраст занимающегося.
2. Температура окружающего воздуха с учетом силы ветра.
3. Возможные изменения погодных условий во время тренировки.
4. Соответствие одежды каждого занимающегося погодным условиям:

- наличие гидрокостюма, гидрообуви, гидроперчаток;

- наличие термобелья и умение грамотно одеться;

Занимающийся не допускается к практическим занятиям при отсутствии одежды, соответствующей погодным условиям.

Занятия с использованием windSUP проводятся при следующих метеорологических условиях.

Температура воздуха не ниже 15 град. С, температура воды не ниже 15 град. С, при ветре не более 6 м/с.

В решении о допуске учащегося к занятиям учитывается:

1. Возраст занимающегося.
 2. Температура окружающего воздуха с учетом скорости ветра.
 3. Возможные изменения погодных условий во время тренировки.
 4. Соответствие одежды, каждого занимающегося, по погодным условиям:
- наличие гидрокостюма, гидрообуви, гидроперчаток;
- наличие термобелья и умение грамотно одеться;

Занимающийся не допускается к практическим занятиям при отсутствии одежды, соответствующей погодным условиям.

Правила приема:

На спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки принимаются все желающие заниматься парусным спортом по данной программе, не имеющие медицинских противопоказаний. Все поступающие должны представить следующие документы:

- заявление на портале mos.ru, либо от родителей или поступающего (старше 14 лет)
- медицинскую справку, разрешающую заниматься парусным спортом или физкультурой;

Поступающий должен уметь уверенно держаться на воде.

Поступающий может быть принят в группу при наличии вакантных мест.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Раздел I. Теоретическая подготовка				
1	История парусного спорта	4		4
2	История яхтинга	4		4
Раздел II. Специальная теоретическая подготовка				
3	Основы теории парусного судна	8		8
4	Правила парусных гонок	14		14
5	Контрольный тест по теоретической подготовке	2		2
Раздел III. Подготовка по безопасности				
6	Медицинская подготовка	1		1
7	Правила безопасности на суше и воде	1		1
Раздел IV. Практическая подготовка				
8	Физическое воспитание яхтсмена		83	83
9	Сдача нормативов по физической подготовке		9	9
10	Плавание в бассейне		44	44
11	Такелажное дело		22	22
12	Техника управления швертботом в сезон навигации		72	72
13	Участие в регате		16	16
14	Подготовка яхт к открытию/закрытию сезона навигации		8	8
Итого :		34	254	288

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. История парусного спорта

Теоретическая часть. Определение и периодизация истории парусного спорта. История парусных гонок. Первые яхт-клубы Российской Империи. История парусных гонок в России и мировые яхт-клубы. История легендарных яхт и яхт-клубы страны. История отечественных классов яхт.

2. История яхтинга

Теоретическая часть. Новейшая история парусного спорта. Легендарные яхтсмены и олимпийские чемпионы. Новейшая история парусного спорта в России. Самые престижные регаты. Популярные классы гоночных яхт. Чемпионаты мира и олимпийские игры. Лучшие яхт-клубы страны и самые

престижные регаты. Современные отечественные классы гоночных яхт. Первенства России.

3. Основы теории парусного судна

Теоретическая часть. Типы парусных яхт. Различия яхт по форме корпуса. Различия яхт по типу вооружения. Спортивная классификация яхт. Основные сведения из теории паруса. Вымпельный ветер. Требования, предъявляемые к парусной яхте. Глиссирование. Угол ветра. Галс. Курсы яхты относительно ветра. Дрейф. Терминология для работы с бегучим такелажем и парусами. Отход от причала и подход к нему при различных направлениях ветра. «Человек за бортом!». Заход и сход с волнами. Опрокидывание швертбота. Расхождение с моторными судами. Буксировка. Что такое ветер и его появление. Куда дует ветер. Как измеряют скорость ветра. Циклоны и антициклоны. Фронты и бризы. Пассаты и бора. Управление яхтой в различных условиях плавания. Плавание в свежую и штормовую погоду. Дрейф под парусами.

4. Правила проведения парусных гонок

Теоретическая часть. Чисто позади и чисто впереди; связаны; выходить; финиш; сторониться; подветренная и наветренная сторона; знак; место-у-знака; препятствие; надлежащий курс; протест; гонка; место; старт; галс; зона.

Право дороги (правило 10, 11, 12, 13). Общие ограничения (правило 14, 15, 16, 17). Место-у-знака (правило 18). Место для прохождения препятствия (правило 19). Место для поворота оверштаг от препятствия (правило 20) Ошибки на старте; выполнение наказаний; движение задним ходом за счет выноса паруса. Яхта опрокинувшаяся, на якоре или на мели; оказывающая помощь. Помехи другим яхтам. Положение о соревновании; гоночная инструкция и сигналы. Стартовая процедура гонки. Другие действия гоночного комитета до сигнала «старт». Прохождение гонки. Изучение 1, 2, 3, 4, 5 части ППГ

5. Контрольный тест по теоретической подготовке

Теоретическая часть. Тестирование по изучаемым темам теоретического курса. Экзамен на свидетельство по управлению парусной яхтой.

6. Медицинская подготовка

Теоретическая часть. Виды кровотечений: Капиллярное, венозное, артериальное способы их остановки, ушибы, растяжения переломы конечностей, действия при этих повреждениях. Ожоги их виды, действия при ожогах. Солнечный удар, тепловой удар как определить и что делать. Помощь пострадавшему, извлеченному из воды. Аптечка, состав аптечки.

7. Правила безопасности на суше и воде

Теоретическая часть. Местная лоция. Мнимые и действительные опасности на суше и воде. Предметы оборудования и экипировки, обеспечивающие безопасность яхтсмена. Индивидуальные спасательные средства, спасательный жилет. Обращение с жилетом и его проверка.

Действующие на данной территории правила безопасности плавания: опасные зоны, порядок выхода и входа в гавань. Навигационная обстановка в районе плавания. Элементарные правила предупреждения столкновения судов – МПСС-72.

8. Физическое воспитание яхтсмена

Общая физическая подготовка

Практическая часть. Спортивная ходьба, переходящая в бег на носках, в полуприседе. Парные упражнения в движении для мышц рук, туловища и ног. Упражнения на месте для мышц рук, туловища и ног у гимнастической стенки, с набивными мячами, эластичной лентой и веревкой. Вис, удержание ног в висе 90 градусов, подтягивание на перекладине. Приседания, выпрыгивания из упора присев на 180 и 360 градусов, прыжок в длину с места, прыжок на тумбу. Координационные упражнения на месте и в движении. Упражнения для мышц рук, туловища, ног (эластичная лента, набивные мячи). Прыжок на тумбу. Упражнения на гибкость. Круговая тренировка для мышц рук, ног и кора. Подвижные игры, настольный теннис, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Практическая часть. Упражнения в ходьбе на внимание, перестроение, координацию, внезапное изменение направления движения. Подскoki с маховым движением рук, прыжки на одной ноге, ходьба в полуприседе, кувырки, выпрыгивания из упора присев на 180 и 360 градусов. Сгибание-разгибание рук в положении стоя и в положении стоя наклон вперед ноги согнув (гимнастическая стенка, эластичная лента, веревка). Координационные упражнения, имитирующие откручивание, отчертывание, передвижение по судну. Удержание статических поз яхтсмена. Упражнения на равновесие. Выбиение шкота с отягощением. Подъем груза (8/16/24 кг) через блок махом руки в позе № 3 и № 5. Подвижные игры, настольный теннис, футбол, баскетбол.

9. Сдача нормативов по физической подготовке

Практическая часть. На каждом десятом занятии по физической подготовке происходит сдача нормативов:

Разминка в движении и на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -

30 секунд. Поднимание туловища из положения лежа – 30 секунд. Подъем ног из виса на перекладине – 10/15 раз. Выпрыгивание из приседа – 30/45 раз. Подтягивание на перекладине – 10/15 раз. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – 20/30 раз. Удержание позы откренивания №3 – 60 секунд. Удержание позы откренивания №5 – 45 секунд. Подъем груза (8/16/32кг) через блок махом руки в позе № 3 – 15 раз. Удержание груза (8/16/32кг) через блок махом руки в позе № 5 – 30 секунд. Вис на перекладине – 1 минута. Челночный бег 10х5 метров, 5x10 метров.

10. Плавание в бассейне

Практическая часть. Плавание без учета времени. Изучение основных стилей плавания: брасс, на спине, кроль, дельфин. Плавание в спасательном жилете. Спасение и буксировка утопающего. Плавание с использованием дополнительной плавучести и с ограниченными возможностями. Командное плавание группой и строем.

11. Такелажное дело

Практическая часть. Вязание простейших узлов: прямой, рифовый, штык, рыбакский штык, восьмерка, беседочный, буксирный, стопорный, рыбакский узел (ткацкий узел), двойной выбленочный, восьмерка проводник, скрепляющий узел, английская шнуровка. Наложение марки, сращивание бегущего такелажа, сплесни, огоны, репка, кноп. Ремонт швертбота и матчасти.

12. Техника управления швертботом в сезон навигации

Практическая часть. Отработка отход/подход к пирсу; отход/подход к берегу; швартовка; подход к плавательным средствам; помошь судам, терпящим бедствие; действия при переворачивании (оверкиль); буксировка швертбота. Настройка швертбота на ход. Настройка швертбота на различных курсах относительно ветра. Настройка швертбота на воде. Прохождение тренировочной дистанции. Предстартовое время и старт. Тактика ведения гонки.

13. Подготовка яхт к открытию/закрытию сезона навигации

Практическая часть. Подготовка яхт к закрытию сезона и зимнему хранению матчасти. Подготовка яхт и матчасти к открытию сезона навигации.

Прогнозируемые результаты:
(для обучающихся)

- 1.Увлечение парусным спортом;
- 2.Расширение кругозора и повышение общей культуры;

3. Более полное овладение курсами ОБЖ, естественных наук;
 4. Укрепление здоровья и отказ от вредных привычек.
- (для педагога)
1. Повышение профессионального уровня.
 2. Разработка методического обеспечения курса: подбор и разработка методики проведения занятий и контроля отдельных разделов курса.
 3. Требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся будут знать:

- основы теории судовождения и проведения соревнований, как ориентироваться на местности и на воде, правила безопасности на суше и воде, устройство парусного судна, и т.д.

Учащиеся будут уметь:

- подготовить плавательное средство к плаванию, обслуживать яхту и проводить необходимый мелкий ремонт, подготавливать яхту к хранению, оказать при необходимости помочь человеку на воде.

Учащиеся овладеют навыками:

- управления яхтой под парусом, проведения мелкого ремонта яхты, самообслуживания во время соревнований и тренировок, пользования спасательными средствами.

Оценка результатов освоения образовательной программы.

Анализ результатов итоговой диагностики позволит педагогу подобрать эффективные способы организации детского коллектива, определить перспективу развития образовательного процесса.

Итоговая диагностика:

- 1) Контрольный тест по теоретической подготовке
- 2) Сдача нормативов по физической подготовке
- 3) Участие в регатах

Цель: подведение итогов освоения образовательной программы.

Список литературы:

1. «Справочник яхтенного рулевого» - Боб Бонд, 1989.
2. Брунька-капитан "Оптимиста". Азбука юного яхтсмена - А. Воропаев, 2010.
3. «Настройка парусов и такелажа» - Ивар Дедекам. Русская редакция – Ермолаев А. Издательство: Великая река Год издания: 2007.
4. «Настройка парусной яхты» - Билл Гладстоун. Аякс – Пресс, 2009.
5. «Школа парусного спорта» - Чумаков А.А. М., 1981.
6. «Под парусами в шторм» - Колс К.А. Л., 1985.

7. «Парусный спорт» - Деянова А.В., 2013.
8. «Школа яхтенного капитана» - Леонтьев Е.П. М., 1983.
9. «Международные правила парусных гонок» - World Sailing, ВФПС., 2021.
- 10.«Морские узлы» - Колин Джарман, 2004.
- 11.«Яхтное дело» - Логинов В.И. СПб., 2005.
- 12.«Азбука «Оптимиста»» - Шайдуко Г., Жуланов А., 2019.
- 13.«Методические рекомендации по воспитанию координации движений яхтсмена-гонщика на парусной доске» - Зуева М. В., 2001.
14. «Теория и методика физической культуры» - Матвеев Л.П., 3-е изд., 2008.
- 15.«Теория и методика гребного и парусного спорта: программа дисциплины специализации по направлению 521900 Физическая культура и специальности 022300 Физическая культура и спорт» - Михайлова Т.В., Долгова Е.В., Епищев И.С., 2005.
- 16.«Жизнедеятельность человека: физиологические, генетические и антропологические основы: избранные лекции к авторскому спецкурсу» - Москатова А.К., 2009.

Интернет-ресурсы

1. <https://rusyf.ru/>
2. <http://www.mfps.ru/>
3. <http://www.surffederation.com/>
4. <https://minsport.gov.ru/>