Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _____
От_____2023 г.
Председатель МС,
зам. директора по НМР
Половинко Н.Н.
_____

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № _____
От «___» _____2023 г.
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
О.В.Мельник_____

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

Дополнительная общеразвивающая программа «Парусный клуб Белый треугольник, 1 год»

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 10-15 лет
Уровень – стартовый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования Ильина И.Л.

Братск, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Парусный клуб Белый треугольник» разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска».

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы – стартовый. Предполагает развитие физических качеств, навыков управления яхтой, расширение теоретических знаний и практических умений.

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 поход на крейсерской яхте, 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 открывает большие возможности для освоения парусного спорта в рамках системы дополнительного образования, а также нацелена на отбор одаренных учащихся с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Парусный клуб Белый треугольник» заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности детей и подростков, предоставление им широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. Парусный спорт ценен как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий тяге молодежи к романтике и дающий возможность проявить свои лучшие качества в реальных ситуациях.

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 учащемуся на практике изучить физические явления, возникающие в воздушной и водной средах, законы гидро- и аэродинамики. Парусный спорт учит оказывать помощь терпящим бедствия на воде.

Отличительная особенность и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения.

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

В 2023-2024 учебном году в программу включено формирование функциональной грамотности, а именно математической грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде графиков, схем, таблиц, рисунков, а так же естественнонаучной грамотности в виде способности осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

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

Задачи программы:

1. **образовательные:**

• дать обучающимся знания, необходимые для занятий парусным спортом и участия в соревнованиях;

• дать представление о различных видах парусного спорта;

• познакомить обучающихся с основами аэродинамики, гидродинамики, метеорологии, навигации;

• познакомить обучающихся с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования.

2. **развивающие:**

• повысить уровень физических качеств учащихся, в том числе укрепить здоровье;

• содействовать развитию психоэмоциональной сферы, морально волевых качеств, таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;

• сформировать навыки и умения, необходимые для занятий парусным спортом, успешного участия в соревнованиях;

• развивать у учащихся 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.

3. **воспитательные:**

• воспитать устойчивый стимул к самосовершенствованию, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;

• сформировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года;

• развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;

• воспитать волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.

Занятия по программе «Парусный клуб Белый треугольник» предусматривают изучение элементов аэродинамики, устройства яхты, лоции, такелажного дела, метеорологии, техники управления яхтой. Занятия на яхтах спортивных классов являются прекрасным средством физического воспитания, развивают нестандартное мышление в экстремальных ситуациях. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования. В объединении могут заниматься дети разного возраста и уровня подготовленности.

Программа рассчитана на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Учащиеся могут по желанию продолжить обучение по данной программе в течение нескольких лет.

Программа адаптирована для более легкого освоения учебного материала с использованием игровых форм обучения. Возраст детей**,** участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы 10-15 лет.

Для занятий парусным спортом в основном используются детские швертботы класса «Оптимист», «Кадет». Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия.

Соревновательный характер многих занятий по программе и участие в соревнованиях поддерживает познавательный интерес, стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить свои спортивные результаты. Для проведения мастер-классов привлекаются опытные спортсмены.

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 обучающимся переносить оборудование, спускать оборудование на воду, доставать оборудование из воды, собирать и разбирать оборудование;
- участвовать с ребятами в туристических познавательных походах;
- контролировать выполнение домашних заданий;
- участвовать в подготовке, обслуживании, ремонте оборудования, необходимого для проведения занятий, соревнований;
- обеспечивать доставку учащихся к месту проведения соревнований;
- обеспечивать проживание, питание учащихся во время проведения соревнований.

Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа в год. Количество часов в неделю – 2 часа. Количество занятий в неделю – 2 занятия по 1 академическому часу. Длительность академического часа 45 минут. Причем практические занятия составляют большую часть программы.

Форма обучения очная, групповая. Группы формируются по стартовым возможностям учащихся по 10 человек, не имеющих физических ограничений по состоянию здоровья, смешанные (в одной группе могут заниматься и девочки, и мальчики, разного возраста). При наборе учащихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

В весенне-летний период при благоприятных условиях уделяется практическая работа на водной акватории, участие в походах и соревнованиях, а осенью и зимой изучаются теоретические основы парусного спорта, укреплять физическую подготовку.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется, педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

В программе «Парусный клуб Белый треугольник» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки. Реализация программы по изучаемым темам в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт, электронного образовательного ресурса Google Class.

В результате освоения программы будут сформированы следующие знания и умения:

Темы занятий	**Содержание занятий**
Техника безопасности.	Использование индивидуальных средств спасения и защиты. Правила безопасности при проведении тренировок.
Техника управления парусным швертботом.	Основная терминология в парусном спорте. Простейшие маневры, выполняемые на воде. Подход, отход от пирса.
Правила парусных соревнований.	Основные термины. Основные принципы Правила расхождения.
Вязание узлов.	Узлы, используемые в практической работе с парусным швертботом. Умение завязать по образцу или рисунку.
ОФП.	Правильное выполнение общеразвивающих и силовых упражнений. Специально подводящие упражнения.

Оценка результатов работы по программе

Формы подведения итогов проверки реализации программы:

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

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	4	2	2	Беседа. Практическое занятие
2.	Специальная подготовка яхтсмена.	26	10	16	Теоретические и практические задания
3.	Правила парусных соревнований.	6	2	4	Теоретические и практические задания
4.	Вязание морских узлов.	16	4	12	Теоретические занятия Практические задания
5.	Общефизическая подготовка.	20	2	18	Практические задания
6.	Плавпрактика				Беседа

Всего:	72	20	52	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (4 часа)

Теория: Ознакомление обучающихся с работой объединения «Парусный клуб Белый треугольник». Ознакомление с программой обучения, краткое содержание разделов и тем. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения на улице, во время движения к месту занятий. Безопасность - важнейшее требование к занятиям. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Основные два правила по технике безопасности. Защитные свойства спортивной одежды. Краткая история развития парусного спорта. Выдающиеся спортсмены. Последние достижения спортсменов парусников.

Практика: определение уровня физической подготовленности детей. Выборы командира экипажа.

Практика: Использование индивидуальных спасательных средств. Проныривание под доской, парусным швертботом, выныривание из-под паруса. Подача сигнала с просьбой о помощи.

Раздел 2. Специальная подготовка яхтсмена (26 часов)

Теория: устройство парусного швертбота, части корпуса, рангоута, вооружение швертбота, принципы хождения яхты против ветра (галс, контргалс). Курсы и галсы относительно ветра, генеральный курс, лавировка. Повороты фордевинд и оверштаг, «коровий поворот». Правила хождение под парусом в попутный ветер. Действие яхтсмена при повороте оверштаг и фордевинд. Место расположение яхтсмена при разных курсах, балансировка яхты во время движения. Подход к причалу и отход от причала (берега). Маршрут парусной гонки, дистанция. Стартовая линия. Место нахождения швертбота перед стартом. Фальстарт. Правила расхождение судов. Правила огибания буя. Сигнальные знаки и звуковые

Практика: Вооружение и разоружение швертбота. Порядок выхода на воду. Спуск яхты на воду. Отход и подход к пирсу. Огибание знаков. Огибание верхнего, нижнего знака. Повороты. Тактические приемы хождения яхты против ветра (лавировка). Уход за материальной частью.

Раздел 3. Правила парусных соревнований (6 часов)

Теория: Три основных принципа ППС. Определения: «правый галс», «левый галс».

Практика: создание различных ситуаций на воде, их анализ и разбор. Работа экипажа яхты на руле и шкотах, на различных курсах. Команды при приведении и уваливании поворотов. Откренивание. Отход и подход к буне, буйку. Оверкиль (опрокидывание швертбота). Действие рулевого и матроса. Обеспечение безопасности, взаимная выручка, недопустимость отплывания от швертбота.

Раздел 4. Вязание морских узлов (16 часов)

Теория: Морские узлы, (восьмерка, прямой, беседочный) Назначение узлов. Практика. Вязание морских узлов: прямой, шкотовый, рифовый. Вязание морских узлов: Прямой штык, удавка, беседочный, шлюпочный. Соревнования по вязанию морских узлов (без учета времени). Морские узлы (контрольное занятие). Вязание морских узлов в разных ситуациях (при ходьбе, при беге, с закрытыми глазами).

Раздел 5. Общефизическая подготовка (20 часов)

Теория: назначение общефизической и специальной физической подготовки, типы подготовки (общеразвивающие и силовые упражнения с использованием предметов и без предметов, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, специально-подводящие упражнения)

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений.

Раздел 7. Плавпрактика

Практика: Работа экипажа яхты на руле и шкотах, на различных курсах. Команды при приведении и уваливании поворотов. Откренивание. Отход и подход к буне, буйку. Движение по кругу. Упражнение «Восьмерка», полные курсы. Отработка поворотов «Оверштаг», «Фордевинд». Оверкиль (опрокидывание швертбота). Действие рулевого и матроса. Обеспечение безопасности, взаимная выручка, недопустимость отплывания от швертбота.

Методическое обеспечение

Формы занятий:

- теоретические
- практические
- экскурсии
- походы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

- показательные - рассказ-лекция, демонстрация, наблюдение, объяснение
- эвристические - самостоятельная работа
- исследовательские – экскурсии, дискуссия

Формы подведения итогов:

- зачет
- самостоятельная работа
- плавательная практика на яхтах

Материально-техническое обеспечение программы:

- наглядные пособия (швертботы, видеофильмы, веревки, флажки для флажного семафора, компасы, спасательные жилеты, станок для вязания узлов, спасательное судно и т.д.)
- плакаты
- раздаточный и проверочный материал
- канцтовары (карандаши, цветная бумага, булавки, кнопки, ножницы, маркеры, скотч, фольга и т.д.)
- специализированно оборудованный кабинет для проведения занятий (доска, стол, стулья, стеллаж для хранения плакатов и наглядных пособий)
- экран, мультимедийное оборудование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – пер. с англ. А. Д. Старкова, В. И. Самарова. – Ленинград : Судостроение, 1989. – 352 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI2ODAxNzIz/m/NjQxNjkyNzAxMjgx/details (дата обращения: 20.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 1 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

2. Григорьев, В. В. Судовые такелажные работы : атлас / В. В. Григорьев, Грязнов В. М. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Транспорт, 1975. – 112 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI2ODAxNzIz/m/NjQwNjI2NzA4NzYz/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 1 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

3. Леонтьев, Е. П. Школа яхтенного рулевого / Н. В. Григорьев, Д. Н. Коровельский, Е. П. Леонтьев ; под ред. Е. П. Леонтьева. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI2ODAxNzIz/m/NjQxNjkzODQyMzE3/details (дата обращения: 20.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 1 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

4. Леонтьев, Е. П. Школа яхтенного капитана / под ред. Е. П. Леонтьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 272 с. – ISBN [не указан]. – URL https://classroom.google.com/c/NjQwNjI2ODAxNzIz/m/NjQxNjkxOTQwMTQz/details (дата обращения: 20.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 1 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

5. Международные правила парусных гонок 2021-2024 (ППГ-21) / пер. с англ. О. А. Ильина. – Москва : ВФПС, 2021. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI2ODAxNzIz/m/NjQwNjI2OTI4NjMx/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 1 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

6. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Таланга. – пер. с польс. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с. – ISBN 5-278-00635-8. – Текст : непосредственный.

7. Шайдуко, Г. Азбука «Оптимиста» : руководство для юных капитанов / Г. Шайдуко, А. Жуланов. – Москва : «Аякс-Пресс», 2019. – 192 с. – ISBN: 978-5-94161-853-8. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI2ODAxNzIz/m/NjQxNTM0OTk2Nzc4/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа:

Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 1 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

Для обучающихся:

1. Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – пер. с англ. А. Д. Старкова, В. И. Самарова. – Ленинград : Судостроение, 1989. – 352 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI2ODAxNzIz/m/NjQxNjkyNzAxMjgx/details (дата обращения: 20.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 1 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.
2. Григорьев, В. В. Судовые такелажные работы : атлас / В. В. Григорьев, Грязнов В. М. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Транспорт, 1975. – 112 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI2ODAxNzIz/m/NjQwNjI2NzA4NzYz/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 1 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.
3. Леонтьев, Е. П. Школа яхтенного рулевого / Н. В. Григорьев, Д. Н. Коровельский, Е. П. Леонтьев ; под ред. Е. П. Леонтьева. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI2ODAxNzIz/m/NjQxNjkzODQyMzE3/details (дата обращения: 20.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 1 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.
4. Леонтьев, Е. П. Школа яхтенного капитана / под ред. Е. П. Леонтьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 272 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI2ODAxNzIz/m/NjQxNjkxOTQwMTQz/details (дата обращения: 20.11.2023).– Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 1 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.
5. Международные правила парусных гонок 2021-2024 (ППГ-21) / пер. с англ. О. А. Ильина. – Москва : ВФПС, 2021. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI2ODAxNzIz/m/NjQwNjI2OTI4NjMx/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 1 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.
6. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Таланга. – пер. с польс. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с. – ISBN 5-278-00635-8. – Текст : непосредственный.
7. Шайдуко, Г. Азбука «Оптимиста» : руководство для юных капитанов / Г. Шайдуко, А. Жуланов. – Москва : «Аякс-Пресс», 2019. – 192 с. – ISBN: 978-5-

94161-853-8. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI2ODAxNzIz/m/NjQxNTM0OTk2Nzc4/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 1 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.