

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «26» августа 2020 года
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

И.Г. ГАВРИЛОВА
«26» августа 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
Школа юных моряков «Ладья»

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Данченко Вячеслав Юрьевич,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Условия реализации программы.....	7
1.4. Ожидаемые результаты.....	11
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	15
2.1. Учебно-тематический план и содержание модуля 1.....	15
2.2. Учебно-тематический план и содержание модуля 2.....	17
2.3. Учебно-тематический план и содержание модуля 3.....	18
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	19
3.1. Учебно-тематический план и содержание модуля 1.....	20
3.2. Учебно-тематический план и содержание модуля 2.....	22
3.3. Учебно-тематический план и содержание модуля 3.....	25
4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	27
4.1. Учебно-тематический план и содержание модуля 1.....	27
4.2. Учебно-тематический план и содержание модуля 2.....	30
4.3. Учебно-тематический план и содержание модуля 3.....	32
5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	36
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Данная программа представляет собой систему начальной подготовки яхтенных рулевых с элементами патриотического воспитания подростков. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, "Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ";

5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО – 16-09-01/826-ТУ);

9. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

12. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

13. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

14. Стратегия развития городского округа Самара до 2025 года.

Программа обеспечивает все необходимые условия для личностного развития, укрепления и развития общефизической подготовки, получения навыков тактического мышления в условиях соревнований, умения рассчитывать на свои силы, воспитания ответственности, коммуникабельности и организованного коллективного досуга.

Актуальность данной программы обусловлена изменениями, которые происходят в российском обществе, обостряют все социальные проблемы:

политические, экономические, религиозные, военные и др. Нестабильная экономическая и социальная обстановка приводит к сильному расслоению общества, большим миграционным процессам, обострению национальных противоречий, возникновению разного рода националистических молодежных объединений. Все более заметна постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания и истинное значение понятий «патриотизм», «интернационализм», «гражданственность», «долг», «совесть», «порядочность».

Необходимость формирования патриотического сознания у подрастающего поколения вытекает из самой сути процесса модернизации образования. Закон Российской Федерации «Об образовании» (где в качестве принципа государственной политики закреплено воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье) и другие нормативно-правовые акты ориентируют педагогическое сообщество на патриотическое воспитание школьников, что предполагает от всех образовательных учреждений усиления внимания к формированию у детей гордости за свою страну, ее историю, культуру, уважительного отношения к другим народам, их прошлому и настоящему. Утверждена государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы», разработанная в соответствии с Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации и с учетом предложений органов исполнительной власти, научных и образовательных учреждений, творческих союзов и религиозных конфессий.

Программа соответствует уровню развития современной детской и подростковой аудитории. В программе предусмотрена смена деятельности (2-3 раза на одном занятии), так как дети приходят в объединение после занятий в школе, поэтому не могут на длительный срок сосредоточиться на каком-то одном деле. Для повышения творческой активности детей и их самоутверждения предусмотрено проведение игр, викторин, конкурсов, состязаний, написание рефератов на выбранную тему.

Особенностью данной программы является разнообразие форм работы с подростками, которые дают возможность сориентироваться в жизненных ситуациях, в безбрежном море влияний, помочь личности развивать свои способности, найти свое лицо. Программа решает вопросы ранней диагностики профессиональных данных, осуществляет целевую подготовку обучающихся к выбору профессии.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что она обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессиональное самоопределение детей, адаптацию их к жизни в обществе, формирование у них общей культуры и организацию их досуга.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она составлена по модульному принципу.

Дополнительная образовательная программа «Школа юного моряка «Ладья» для 1 года обучения состоит из 3 модулей: «Знакомство с парусным спортом», «Основы парусного спорта», «Начальная практика судовождения»; для 2 года обучения: «Школа яхтенного рулевого», «Общефизическая и специальная подготовка в спортивном зале», «Практика судовождения»; для 3 года обучения: «Школа яхтенного капитана», «Общефизическая и специальная подготовка в спортивном зале и бассейне», «Практика судовождения». Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение 3 лет. В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, в программу включен ряд тем, которые возможно предложить обучающимся, в том числе и для **дистанционного освоения** в рамках дополнительной общеобразовательной программы.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Целью программы является создание условий для становления представлений ребенка о флотском деле, развитие желания изучать морскую специфику, удовлетворение любознательности и создание возможности поверить в себя.

Для достижения данной цели выделены задачи:

- воспитывать интерес к занятию морским делом;
 - изучить начальные основы по истории флота;
 - познакомить с основами морского дела, морской практикой;
 - укрепить здоровье;
 - сформировать первичные морские умения и навыки
 - выявить и развить природные способности и индивидуальные особенности личности подростка;
 - развивать познавательного интереса;
 - развивать мышление, память, внимание, интеллект, сферу чувств;
 - формировать способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе.
- воспитывать терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца.

1.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на обучение детей 9-18 лет.

Срок реализации образовательной программы - 3 года. Объем программы –432 часа за 3 года.

1,2 и 3 год обучения –144 учебных часов в год. Режим занятий - 4 часа в неделю, при наполняемости – 15 человек. Уровень освоения программы – базовый. Форма обучения по образовательной программе – очная, групповая. Дети не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий по программе.

Каждый год обучения делится на два этапа:

- в осенне-зимний период теоретическое обучение и физическая подготовка (в третий год добавляются: специальная физическая, теоретическая и психологическая подготовка);
- в летний период практические занятия на берегу и учебно-тренировочный процесс на воде.

Программа составлена так, чтобы занятия, даже теоретические проходили с максимальным использованием естественной тяги подростков к морской романтике, в приобщении к истории и традициям российских яхтсменов и моряков.

Форма проведения и режим занятий

Содержание программы ориентировано на разновозрастные группы детей наполняемостью - не менее 15 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Методы обучения в рамках реализации программы проводятся в форме рассказа, беседы, с использованием плакатов, видеофильмов, кинофильмов, специальной и художественной литературы. Кроме того, используются тематические экскурсии в музей, на учебные суда клуба. Также повышают интерес к занятиям и изучению той или иной темы игровые моменты: разгадывание кроссвордов, ребусов, игра в морской словарик, составление рефератов. Данные формы организации занятий очень популярны у юных моряков. В ходе освоения теоретического материала предполагается коллективный просмотр исторических фильмов с морской и военно-патриотической тематикой, их последующее обсуждение. В процессе обучения детям предоставляется максимальная самостоятельность в освоении морской терминологии. Также используются конкурсы и игровые элементы на лучшее знание темы, умение графически изобразить заданные элементы устройства или вооружения яхты.

Учебный процесс предполагает развитие творческих способностей детей через проведение конкурсов на лучший чертеж парусной яхты, на лучший рисунок по морской тематике, на лучший макет метеорологического прибора и т.д.

Для укрепления и развития общефизической подготовки подростков предусмотрены занятия в тренажерном зале и в бассейне.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- методы устного контроля, письменная проверочная работа, тестирование, соревнования, конкурсы, викторины, творческий зачет;
- наблюдение и фиксирование изменений в личности обучающегося с момента поступления в учебные группы и по мере участия в деятельности.
- зачеты по окончании теоретического курса программы «КЮМ».

Принципы реализации образовательной программы

Осуществляя работу, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения

должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения

- Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Реализация в программе указанных принципов способствует развитию активности детей в физкультурно-спортивном направлении.

Программный материал направлен на:

- создание условий для развития ребенка;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в развитии физических способностей;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- профилактику асоциального поведения детей;
- интеллектуальное и духовное развитие личности обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей;

- возможность участвовать в конкурсах и мероприятиях физкультурно-спортивной направленности.

Данная образовательная программа нацелена на обучение детей, независимо от наличия у них специальных технических знаний и навыков.

В процессе обучения предусмотрена максимальная самостоятельность детей в освоении морской терминологии, конкурсы и игровые элементы на лучшее знание темы, умение графически изобразить заданные элементы устройства или вооружения яхты.

Формы контроля:

- портфолио детей,
- соревнования и турниры;
- проектная деятельность;
- научно-практические конференции.

1.4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения программы

Личностные и метапредметные результаты:

- сформированная информационно-коммуникативная компетентность;
- сформированная здоровьесберегающая компетентность;
- сформированная социальная компетентность;
- сформированные умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;
- овладение основами самоконтроля, самооценки.

Предметные результаты

В результате освоения программы «Школа юных моряков «Ладья» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня:

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

Дети должны знать:

- правила поведения и гигиены в плавательном бассейне и спортзале;
- правила техники безопасности поведения на воде и судне;
- основные части судна и парусного вооружения;
- основные правила личной гигиены;

- основы теории управления парусным судном.

Дети должны уметь:

- плавать свободным стилем не менее 300метра стилями «брасом» и «кроль»;
- вязать не менее 5-ти морских узлов;
- ставить и убирать, правильно укладывать паруса;
- своевременно и правильно выполнять команды по управлению парусами;
- соблюдать технику безопасности на судне и поведению на воде.

Дети должны обладать:

- навыками практической работы и управления с парусами;
- навыками правильного поведения на судне и воде;
- навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Дети должны знать:

- правила поведения и гигиены в плавательном бассейне и спортзале;
- правила техники безопасности поведения на воде и судне;
- основные части судна и парусного вооружения, основы лоции, навигации;
- основные правила личной гигиены;
- общие сведения правил плавания по внутренним водам РФ, правила несения судами сигнальных огней;
- основы теории управления парусным судном и подготовки к плаванию.

Дети должны уметь:

- плавать свободным стилем не менее 500 метров стилями «брасом» и «кроль»;
- вязать не менее 8-ти морских узлов;
- ставить и убирать, правильно укладывать паруса, правила хранения парусов и материальной части;
- своевременно и правильно выполнять команды по управлению парусами;

- управлять парусным судном (лавировка, повороты оверштаг и фордевинд, отход и подход к месту стоянки);

- соблюдать технику безопасности на судне и поведению на воде.

Дети должны обладать:

- навыками практической работы и управления с парусами;
- навыками практическим управлением с парусным судном;
- навыками практической ориентации в пространстве;
- навыками правильного поведения на судне и воде;
- навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Дети должны знать:

- правила поведения и гигиены в плавательном бассейне и спортзале;
- правила техники безопасности поведения на воде и судне;
- элементы теории парусной яхты, прикладную аэродинамику паруса;
- классификацию, теоретический чертеж парусной яхты и ее вооружения;
- основные правила личной гигиены;
- основные требования, предъявляемые к крейсерско-гоночным яхтам, ходовые качества яхты на разных курсах и основы лоции, навигации;
- общие сведения правил плавания по внутренним водам РФ, правила несения судами сигнальных огней;
- основы теории управления парусным судном и подготовки к плаванию.

Дети должны уметь:

- плавать свободным стилем не менее 800-1000 метров стилями «брасом» и «кроль»;
- вязать не менее 20-ти морских узлов;
- ставить и убирать, правильно укладывать паруса, правила хранения парусов и материальной части;
- своевременно и правильно выполнять команды по управлению парусами;

- управлять парусным судном (лавировка, повороты оверштаг и фордевинд, отход и подход к месту стоянки);
- правильно осуществлять спасательные мероприятия по команде «Человек за бортом»;
- соблюдать технику безопасности на судне и поведению на воде.

Дети должны обладать:

- навыками практической работы и управления с парусами;
- навыками практическим управлением с парусным судном;
- навыками практической ориентации в пространстве;
- навыками правильного поведения на судне и воде;
- навыками спасения по команде «Человек за бортом»;
- основными навыками оказания первой медицинской помощи пострадавшему;
- навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

2. Учебный план ДОП «Школы юных моряков «Ладья»

1 года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Знакомство с парусным спортом»	36	18	18
2	«Основы парусного спорта»	72	40	32
3	«Начальная практика судовождения»	36	4	32
	ИТОГО	144	62	82

2.1 Модуль «Знакомство с парусным спортом»

Цель модуля: обеспечение условий для формирования у детей интереса к парусному спорту и морскому делу.

Задачи модуля:

- дать детям понимание основ морской практики и использование их на практике;
- дать обучающимся первичные знания о работе на парусном судне;
- обучить основам управления парусным швертботом;
- познакомить детей с терминами, техническими характеристиками и возможностями парусной яхты;
- развитие чувства патриотизма в процессе изучения истории и традиций флота России.

Учебно-тематический план модуля «Знакомство с парусным спортом»

№ пп	Разделы	Общее кол-во часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, устный опрос

2	История и традиции в военно-морском флоте России.	14	14	-	Беседа
3	Общефизическая подготовка в спортзале.	18	-	18	Беседа, устный опрос
4	Итоговое занятие	2	2		Беседа
	Всего	36	18	18	

Содержание деятельности модуля «Знакомство с парусным спортом»

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Ознакомление обучающихся с расписанием занятий, необходимым набором вещей, для занятий, ознакомление обучающихся с правилами поведения в кабинете. Инструктаж по технике противопожарной безопасности, правил поведения в общественных местах и ПДД.

2. История и традиции в военно-морском флоте России.

Родоначальник Русского военного морского флота Романов Петр Алексеевич, Император России Петр 1, первое победоносное морское сражение Русского флота около мыса Гангут 27июля (7 августа) 1714 года. Легендарные флотоводцы военно-морского флота России:

Адмирал Ушаков Федр Федорович. Морские сражения в Русско-Турецкой войне. Средиземноморской поход Ушакова Ф.Ф.

Адмирал Нахимов Павел Степанович. Крымская война. Победоносное Синопское сражение 1853 год.

Капитан легендарного Русского крейсера «Варяг» Руднев Всеволод Федорович. Бой у Чемульпо в Русско-Японской войне.

3. Общефизическая подготовка в спортзале.

Тренировки на силовых тренажерах для общефизической подготовки.

4. Итоговое занятие.

Беседа, в ходе которой обсуждаются результаты, достигнутые за время обучения, даются рекомендации каждому обучающемуся.

2.2. Модуль «Основы парусного спорта»

Цель модуля: получение основ о парусном спорте и знаний материальной части, теории управления парусной яхтой обучающимися.

Задачи модуля:

- Привить детям желания заниматься парусным спортом
- Дать детям теоретические знания основ о парусном спорте и знаний материальной части, теории управления парусной яхтой

Учебно-тематический план модуля «Основы парусного спорта»

№ пп	Разделы	Общее кол-во часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, устный опрос
2	Основы школы яхтенного рулевого.	36	36	-	Беседа, устный опрос
3	Общесфизическая подготовка в спортзале.	32	-	32	Беседа, устный опрос
4	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	Всего	72	40	32	

Содержание деятельности модуля «Основы парусного спорта»

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Ознакомление обучающихся с расписанием занятий, необходимым набором вещей, для занятий, ознакомление обучающихся с правилами поведения в кабинете. Инструктаж по технике противопожарной безопасности, правил поведения в общественных местах и ПДД.

2. Основы школы яхтенного рулевого.

Морские узлы. Флаги Международного Свода Сигналов (МСС).
Основные части парусной яхты. Основы управление парусной яхтой.

3. Общефизическая подготовка в спортзале.

Тренировки на силовых тренажерах для общефизической подготовки.

4. Итоговое занятие

Беседа, в ходе которой обсуждаются результаты, достигнутые за время обучения, даются рекомендации каждому обучающемуся.

2.3. Модуль «Начальная практика судовождения»

Цель модуля: научить на практике основам управления парусной яхтой и применение всех знаний полученных на теории.

Задачи модуля:

- Познакомить детей с практикой управления парусным швертботом;
- Приучить детей содержать материальную часть парусной яхты в исправном и санитарно-гигиеническом состоянии;
- Приучить детей соблюдать технику безопасности поведения на воде, на парусном швертботе, поведения в яхт-клубе.

Учебно-тематический план модуля «Начальная практика судовождения»

№ пп	Разделы	Общее кол-во часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2		Беседа, устный опрос
2	Общефизическая подготовка в спортзале.	16		16	Беседа, устный опрос
3	Практика судовождения.	16		16	Опрос во время тренировки
4	Итоговое занятие	2	2		Беседа
	Всего	36	4	32	

Содержание деятельности модуля «Начальная практика судовождения»

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Ознакомление обучающихся с расписанием занятий, необходимым набором вещей, для занятий, ознакомление обучающихся с правилами поведения в классе. Инструктаж по технике противопожарной безопасности, правил поведения в общественных местах и ПДД, инструктаж по технике безопасности поведения на воде, на переправе и судне.

2. Общефизическая подготовка в спортзале.

Тренировки на силовых тренажерах для общефизической подготовки.

3. Практика судовождения.

Отработка поворотов «Оверштаг», огибания знака, поворотов «Фордевинд». Подход, отход от берега, понтона, судна. Уверенный ход на курсе галфвинд. Отработка постановки яхты из положения «Оверкиль».

4. Итоговое занятие

Беседа, в ходе которой обсуждаются результаты, достигнутые за время обучения, даются рекомендации каждому обучающемуся.

3. Учебный план ДОП «Школы юных моряков «Ладья»

2 года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Школа яхтенного рулевого»	40	36	4
2	«Общефизическая и специальная подготовка в спортивном зале»	68	12	56
3	«Практика судовождения»	36	10	26

	ИТОГО	144	58	86
--	--------------	------------	-----------	-----------

3.1. Модуль «Школа яхтенного рулевого»

Цель модуля: научить на практике основам управления парусной яхтой и применение всех знаний полученных на теории.

Задачи модуля:

- Укрепить умения детей управлять парусным швертботом;
- Приучить детей содержать материальную часть парусной яхты в исправном и санитарно-гигиеническом состоянии;
- Приучить детей соблюдать технику безопасности поведения на воде, на парусном швертботе, поведения в яхт-клубе.

Учебно-тематический план модуля «Школа яхтенного рулевого»

№ пп	Разделы	Общее кол-во часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, устный опрос
2	История парусного спорта в России и СССР	4	14	-	Беседа
3	История и традиции в военно-морском флоте России и СССР: легендарные флотоводцы и капитаны военно-морского флота	6	2	4	Беседа, устный опрос
4	Школа яхтенного рулевого.	26	26	-	Беседа, устный опрос, зачет
5	Итоговое занятие	2	2		Беседа
	Всего	40	36	4	

Содержание модуля «Школа яхтенного рулевого»

1. Тема: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: цели и задачи модуля; ознакомление обучающихся с распорядком занятий, необходимым набором вещей, для занятий; ознакомление обучающихся с правилами поведения в классе, бассейне, спортзале. Инструктаж по технике безопасности в бассейне и спортивном зале; инструктаж по технике безопасности поведения на воде и судне; опрос.

2. Тема: История парусного спорта в России и СССР.

Теория: Возникновение парусного спорта в России связано с именем Романова Петра Алексеевича Императором России Петра 1. Большую роль в возрождении парусного спорта сыграло введенное в 1918 г. всеобщее военное обучение населения, для пополнения молодежи в ряды советского Военно-Морского Флота.

3. Тема: История и традиции в военно-морском флоте России и СССР: легендарные флотоводцы и капитаны военно-морского флота.

Теория: Адмирал, Георгиевский кавалер Колчак Александр Васильевич Российский военно-политический деятель, океанограф, полярный исследователь.

Адмирал Флота СССР, Герой Советского Союза Кузнецов Николай Герасимович.

Капитан подводной лодки К-21, Герой Советского Союза Лунин Николай Александрович.

Практика: подготовка обучающимися сообщений о понравившемся флотоводце или капитане.

4. Тема: Школа яхтенного рулевого.

Теория: морские узлы, их назначение, такелажные работы, терминология такелажных работ, сведения о тросах, марки тросов, инструмент для такелажных работ, ремонт парусов (6 ч.). Правила парусных гонок в редакции 2017 года (ППГ-17), положения, терминология, флаги, сигналы, гоночная инструкция (4 ч.). Классификация парусных яхт по форме корпуса, вооружению, назначению, спортивная классификация, подробное устройство и состав парусной яхты (6 ч.). Стратегия парусной регаты и тактика парусной

гонки, учет особенностей акватории проведения парусных гонок (течения, береговой ландшафт и т.д. (10 ч.).

5. Итоговое занятие.

Теория: восстановительные мероприятия.

3.2. Модуль «Общефизическая и специальная подготовка в спортзале»

Цель модуля: создание условий для повышения интереса к морскому делу, к приобретению и совершенствованию знаний, умений и навыков.

Задачи модуля:

- укрепить умения детей управлять парусным швертботом;
- способствовать развитию общефизической и специальной физической подготовки;
- приучить детей соблюдать технику безопасности поведения на воде, на парусном швертботе, поведения в яхт-клубе.

Учебно-тематический план модуля «Общефизическая и специальная подготовка в спортзале»

№ пп	Разделы	Общее кол-во часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, устный опрос
2	Общефизическая подготовка и специальная физическая подготовка на силовых тренажерах	26	4	22	Наблюдение, устный опрос
3	Общефизическая подготовка и специальная физическая подготовка: отжимания,	26	4	22	Наблюдение, устный опрос

	подтягивание, упражнения на мышцы живота и рук.				
4	Сдача нормативов, соревнования среди учащихся группы и парусной федерации.	12	-	12	Наблюдение, зачет
5	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	Всего	68	12	56	

Содержание модуля «Общефизическая и специальная подготовка в спортзале»

1. Тема: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: цели и задачи модуля; ознакомление обучающихся с распорядком занятий, необходимым набором вещей, для занятий; ознакомление обучающихся с правилами поведения в классе, бассейне, спортзале. Инструктаж по технике безопасности в бассейне и спортивном зале; инструктаж по технике безопасности поведения на воде и судне; опрос.

2. Тема: Общефизическая подготовка и специальная физическая подготовка на силовых тренажерах.

Теория: силовая подготовка, беговые упражнения, упражнения в воде, велоподготовка.

Практика: из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.

Из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед вставать на носки, отведя руки назад.

Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

Спортивные игры - волейбол, футбол – как социальный тренинг умения работать в команде и психологическая подготовка к работе в море.

Специальные упражнения по преодолению морской болезни.

3. Тема: Общефизическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Теория: отжимания, подтягивание, упражнения на мышцы живота и рук – этапы обучения движениям.

Практика: выполнения индивидуального комплекса упражнений, упражнений для развития ловкости, гибкости, легкоатлетических упражнений:

- из виса, стоя спиной к гимнастической стенке, выпады поочередно правой (левой) ногой с прогибанием позвоночного столба.
- из виса стоя поднимать ноги с фиксацией прямого угла.
- стоя согнувшись, выполнять пружинистые наклоны, постепенно увеличивая амплитуду колебания.
- подтягивание на перекладине, сериями от 3 до 6 и более раз.
- пружинистые наклоны к прямым ногам с отведением туловища до горизонтального положения.
- лежа животом на скамейке, поднимать туловище, прогибая спину и отводя голову назад.
- поднимать и опускать прямыми руками бревно за счет выпрямления и сгибания туловища.
- темповые прыжки, опираясь руками на стойку.
- пружинистые наклоны поочередно к левой и правой ноге со сменой положения ног.
- поочередно наступать правой (левой) ногой на покрышку толчком одной и махом другой ноги и др.

4. Тема: Сдача нормативов, соревнования среди учащихся группы и парусной федерации.

Практика: практические упражнения

4. Тема: Итоговое занятие.

Теория: Беседа, в ходе которой обсуждаются результаты, достигнутые за время обучения, даются рекомендации каждому обучающемуся.

3.3. Модуль «Практика судовождения»

Цель модуля: научить на практике основам управления парусной яхтой и применение всех знаний полученных на теории.

Задачи модуля:

- укрепить умение детей управлять парусным швертботом;
- способствовать развитию общефизической и специальной физической подготовки;
- приучить детей соблюдать технику безопасности поведения на воде, на парусном швертботе, поведения в яхт-клубе.

Учебно-тематический план модуля «Практика судовождения»

№ пп	Разделы	Общее кол-во часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, устный опрос
2	Практика судовождения	30	6	24	Наблюдение, опрос во время проведения тренировок
3	Восстановительные мероприятия	2	-	2	Наблюдение, зачет
4	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	Всего	36	10	26	

Содержание модуля «Практика судовождения»

1. Тема: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: цели и задачи модуля; ознакомление обучающихся с распорядком занятий, необходимым набором вещей, для занятий; ознакомление обучающихся с правилами поведения в классе, бассейне, спортзале. Инструктаж по технике безопасности в бассейне и спортивном зале; инструктаж по технике безопасности поведения на воде и судне; опрос.

2. Практика судовождения.

Теория: Навигация - Морские карты, штурманский инструмент. Магнитный компас, румбы, градусы. Пеленг, курсовой угол. Ходовые огни, расположение на яхте, правила несения ходовых огней. Теория паруса. Силы действующие на паруса яхты. Увеличение подъемной силы паруса. Истинный и вымпельный ветер. Курс относительно ветра. Центр парусности. Сила бокового сопротивления и центр бокового сопротивления. Прогноз погоды, барометр, местные признаки, дневник погоды.

Практика: Определение места. Определение курса по карте. Прокладка генерального курса. Взятие пеленга. Движение по магнитному компасу. Отработка маневров. Управление яхтой на полных курсах, поворот через фордевинд. Острые курсы и лавировка, поворот «оверштаг» и «фордевинд», «рулежка» без руля, хождение на яхте задним ходом, отработка постановки яхты на ровный киль из положения - «оверкиль». Обгон и расхождение яхт. Преимущество правого галса. Ведение дневника погоды. Наблюдение местных признаков изменения погоды.

3. Тема: Восстановительные мероприятия.

4. Тема: Итоговое занятие:

Теория: Беседа, в ходе которой обсуждаются результаты, достигнутые за время обучения, даются рекомендации каждому обучающемуся.

4. Учебный план ДОП «Школы юных моряков «Ладья»

3 года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Школа яхтенного капитана»	40	36	4
2	«Общефизическая и специальная подготовка в спортивном зале и в плавательном бассейне»	56	10	46
3	«Практика судовождения»	48	6	42
	ИТОГО	144	52	92

4.1. Модуль «Школа яхтенного капитана»

Цель модуля: обеспечение условий для формирования у детей интереса к парусному спорту и морскому делу.

Задачи модуля:

- дать детям понимание основ морской практики и использование их на практике;
- дать обучающимся знания о работе на парусном судне;
- обучить основам управления парусным швертботом;
- познакомить детей с терминами, техническими характеристиками и возможностями парусной яхты.

Учебно-тематический план модуля «Школа яхтенного капитана»

№	Общее	Теоретич.	Практич.	Формы
---	-------	-----------	----------	-------

пп	Разделы	кол-во часов	занятия	занятия	аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, устный опрос
2	История развития флота в России и мире.	4	4	-	Беседа
3	Основы теории и устройство крейсерских яхт.	6	2	4	Беседа, устный опрос
4	Практика судовождения. Правила ППГ-17. Совершенствование в управление парусной яхтой.	26	26	-	Беседа, устный опрос, зачет
5	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	Всего	40	36	4	

Содержание модуля «Школа яхтенного капитана»

1. Тема: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: цели и задачи модуля; ознакомление обучающихся с распорядком занятий, необходимым набором вещей, для занятий; ознакомление обучающихся с правилами поведения в классе, бассейне, спортзале.

Инструктаж по технике безопасности в бассейне и спортивном зале; инструктаж по технике безопасности поведения на воде и судне; опрос.

2. Тема: История развития флота в России и мире.

Теория: Биография Петра Великого. Морские игры молодого Царя. Строительство Русского Великие Победы Петровского Флота. Основание С. - Петербурга в 1703 году. Необходимость защиты Петербурга с моря. Строительство форта «Кроншлот» зимой 1703-1704 года. Эпоха великих

географических открытий. Парусные суда 16-19 веков. Современные крейсерские яхты и их вооружение. Кругосветные гонки: «Уитбрэд», «Вольворейс». Строительство форта «Цитадель» и других южных фортов. Строительство северных фортов. Модернизация фортов. Роль крепости Кронштадт в Великой Отечественной войне.

3. Тема: Основы теории и устройство крейсерских яхт.

Теория: Элементы теории парусной яхты, прикладная аэродинамика паруса, классификация и основные требования, предъявляемые к крейсерско-гоночным яхтам, ходовые качества яхты на разных курсах.

Теоретический чертеж яхты, основные сведения из теории паруса. Теория паруса. Силы, действующие на паруса яхты. Увеличение подъемной силы паруса. Истинный и вымпельный ветер. Курс относительно ветра. Центр парусности. Сила бокового сопротивления и центр бокового сопротивления. Прогноз погоды, барометр, местные признаки, дневник погоды.

Практика: Ведение дневника погоды. Наблюдение местных признаков изменения погоды.

4. Тема: Практика судовождения. Правила ППГ-17.

Совершенствование в управление парусной яхтой.

Теория: Правила парусных гонок в редакции 2017 года (ППГ-17), положения, терминология, использование ППГ-17 в тактике ведения гонки, подача протестов. Прокладка и определение места яхты. Дрейф. Течение. Разметка фарватеров, правила пересечения фарватеров, меры безопасности при нахождении на фарватерах и их пересечении. Лаг, ручной лаг. Эхолот, ручной лот, футшток. Лоция морей – маяки, створные знаки, буи, вехи. Лоция – плавучие предостерегательные знаки. Движение в районах, обозначенных плавучими предостерегательными знаками. Ходовые огни, расположение на яхте, правила несения ходовых огней. Прокладка и определение места яхты в море. Измерение и вычисление пройденного расстояния. Нанесение на карту пройденного расстояния. Определение глубины по карте. Измерение глубины эхолотом, ручным лотом, футштоком.

Действия экипажа при подходе к берегу и мелководью. Движение в районах, обозначенных плавучими предостерегательными знаками.

5. Тема: Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов обучения по модулю.

4.2. Модуль «Общефизическая и специальная подготовка в спортивном зале и в плавательном бассейне»

Цель модуля: создание условий для развития у обучающихся общефизической и специальной подготовки.

Задачи модуля:

- способствовать развитию общефизической и специальной физической подготовки;
- мотивация обучающихся на здоровый образ жизни и туризм;
- приучить детей соблюдать технику безопасности поведения на воде, на парусном швертботе, поведения в яхт-клубе.

Учебно-тематический план модуля «Общефизическая и специальная подготовка в спортивном зале и в плавательном бассейне»

№ пп	Разделы	Общее кол-во часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, устный опрос
2	Общефизическая и специальная подготовка в спортивном зале	26	6	20	Беседа
3	Общефизическая и специальная подготовка в бассейне	26	6	20	Беседа, устный опрос
4	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа

	Всего	56	16	40	
--	--------------	-----------	-----------	-----------	--

Содержание модуля «Общефизическая и специальная подготовка в спортивном зале и в плавательном бассейне»

1. Тема: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: цели и задачи модуля; ознакомление обучающихся с распорядком занятий, необходимым набором вещей, для занятий; ознакомление обучающихся с правилами поведения в классе, бассейне, спортзале.

Инструктаж по технике безопасности в бассейне и спортивном зале; инструктаж по технике безопасности поведения на воде и судне; опрос.

2. Тема: Общефизическая и специальная подготовка в спортивном зале.

Теория: отжимания, подтягивание, упражнения на мышцы живота и рук – этапы обучения движениям.

Практика: выполнения индивидуального комплекса упражнений, упражнений для развития ловкости, гибкости, легкоатлетических упражнений:

- из виса, стоя спиной к гимнастической стенке, выпады поочередно правой (левой) ногой с прогибанием позвоночного столба.
- из виса стоя поднимать ноги с фиксацией прямого угла.
- стоя согнувшись, выполнять пружинистые наклоны, постепенно увеличивая амплитуду колебания.
- подтягивание на перекладине, сериями от 3 до 6 и более раз.
- пружинистые наклоны к прямым ногам с отведением туловища до горизонтального положения.
- ежа животом на скамейке, поднимать туловище, прогибая спину и отводя голову назад.
- поднимать и опускать прямыми руками бревно за счет выпрямления и сгибания туловища.
- темповые прыжки, опираясь руками на стойку.

- пружинистые наклоны поочередно к левой и правой ноге со сменой положения ног.
- поочередно наступать правой (левой) ногой на покрышку толчком одной и махом другой ноги и др.

3. Тема: Общефизическая и специальная подготовка в бассейне.

Теория: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло.

Практика: практическое выполнение упражнений.

4.Тема: Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов обучения по модулю.

4.3. Модуль «Практика судовождения»

Цель модуля: научить на практике основам управления парусной яхтой и применение всех знаний полученных на теории.

Задачи модуля:

- закрепить у обучающихся умения управления парусным швертботом;
- научить основам судостроения, судоремонта и судовождения;

- ознакомить с гидромеханикой и аэродинамикой катамаранов (силами, действующие на яхту), с принципами устройства парусного вооружения катамаранов (преодоление этих сил конструктивными методами);
- научить правилам эксплуатации и технического обслуживания различных видов судна.
- способствовать развитию общефизической и специальной физической подготовки;
- приучить детей соблюдать технику безопасности поведения на воде, на парусном швертботе, поведения в яхт-клубе;
- популяризация парусного спорта и повышение интереса к морскому делу, к приобретению и совершенствованию знаний, умений и навыков;
- приобщение к спортивным играм, к здоровому образу жизни, туризму;
- решение проблем социализации, адаптации и личностного роста подростков, формирование умения общаться в коллективе;
- воспитывать в детях чувство коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание спортивных, волевых качеств;

Учебно-тематический план модуля «Практика судовождения»

№ пп	Разделы	Общее кол-во часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, устный опрос
2	Практика судовождения	42	2	40	Наблюдение, опрос во время проведения

					тренировок
3	Восстановительные мероприятия	2	-	2	Наблюдение, зачет
4	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	Всего	48	6	42	

Содержание модуля «Практика судовождения»

5. Тема: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: цели и задачи модуля; ознакомление обучающихся с распорядком занятий, необходимым набором вещей, для занятий; ознакомление обучающихся с правилами поведения в классе, бассейне, спортзале. Инструктаж по технике безопасности в бассейне и спортивном зале; инструктаж по технике безопасности поведения на воде и судне; опрос.

6. Практика судовождения.

Теория: Навигация - Морские карты, штурманский инструмент. Магнитный компас, румбы, градусы. Пеленг, курсовой угол. Ходовые огни, расположение на яхте, правила несения ходовых огней. Теория паруса. Силы действующие на паруса яхты. Увеличение подъемной силы паруса. Истинный и вымпельный ветер. Курс относительно ветра. Центр парусности. Сила бокового сопротивления и центр бокового сопротивления. Прогноз погоды, барометр, местные признаки, дневник погоды.

Практика: Определение места. Определение курса по карте. Прокладка генерального курса. Взятие пеленга. Движение по магнитному компасу. Отработка маневров. Управление яхтой на полных курсах, поворот через фордевинд. Острые курсы и лавировка, поворот «оверштаг» и «фордевинд», «рулежка» без руля, хождение на яхте задним ходом, отработка постановки яхты на ровный киль из положения - «оверкиль». Обгон и расхождение яхт. Преимущество правого галса. Ведение дневника погоды. Наблюдение местных признаков изменения погоды. Техническая отработка поворотов оверштаг и фордевинд по спец-подготовки, «рулежка» в слепую, хождение на яхте задним ходом, быстрая техничная отработка постановки яхты на

ровный киль из положения - «оверкиль», участие в регатах и соревнованиях разного ранга.

7. Тема: Восстановительные мероприятия.

8. Тема: Итоговое занятие:

Теория: Беседа, в ходе которой обсуждаются результаты, достигнутые за время обучения, даются рекомендации каждому обучающемуся.

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Научно-методическое обеспечение программы

1. Разработка учебных пособий, раздаточного материала, текстов, задач в соответствии с морской тематикой;
2. Разработка методики психологических и социально-педагогических исследований (анкеты, тесты, интервью и т.д.) на различных этапах реализации программы;
3. Разработка методических рекомендаций и памяток для родителей.
4. Обобщение опыта работы по теме «Индивидуально-личностное развитие подростков через систему обучения и воспитания в условиях тематического объединения юных моряков.
5. Разработка и подготовка к изданию методических материалов по результатам реализации программы.
6. Размещение методических и информационных материалов на различных электронных носителях: компьютерные презентации, сайты, видео - материалы.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оборудованный учебный класс.
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии видеоматериалы;
- тренажерный спортивный зал.
- аренда плавательной дорожки в бассейне
- аренда парусных и парусно-гребных судов.

Кадровое обеспечение программы

ДАНЧЕНКО Вячеслав Юрьевич, педагог дополнительного образования.
Образование – высшее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ачкасов, Евгений Евгеньевич Мониторинг сердечной деятельности в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте / Ачкасов Евгений Евгеньевич. - М.: Триада-Х, 2019 г.
2. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. М., «Терра-Спорт», 1999 г.
3. Леонтьев Е.П. "Школа яхтенного рулевого". Москва "Физкультура и спорт" 1974 г.
4. Леонтьев Е.П. "Школа яхтенного капитана". Москва "Физкультура и спорт" 1983 г.
5. Скрыбин Л.Н. "Морские узлы". Москва издательство "Транспорт" 1994 г.
6. Международные правила парусных гонок 2017 г. ППГ-17.
7. Школа яхтенного капитана (сост. Леонтьев Е.П.) М.. ФиС, 1983г.
8. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами. М.. ФиС, 1971г.