

Отдел образования Администрации Цимлянского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы

Принята на заседании
методического совета
от «__» _____ 2017г.
Протокол № __

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦВР
_____ Р.П. Бушуева
«__» _____ 2017 г.

**Общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Живи под парусом мечты»**

**Возраст учащихся – 9-18 лет
Срок реализации программы – 4 года**

Автор-составитель:
Абрамчук Борис Филиппович,
педагог дополнительного образования

г. Цимлянск, 2017.

ВВЕДЕНИЕ

Любому обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, грамотные люди, которые готовы защищать Родину, работать на благо своей страны. Успешное развитие государства во многом зависит от гражданских и патриотических качеств подрастающего поколения.

Содержание программы детского объединения «Дельфин» направлено на всестороннее развитие и воспитание личности обучаемого в системе дополнительного образования.

Точно установить, когда и кем изобретён парус невозможно. Но парус позволил человеку оторваться от берега и познать мир, добраться до самых удалённых его уголков.

Бесстрашные плавания по далёким морям на утлых кораблях, построенных из дерева и вооружённых парусами, дали возможность человечеству расширить границы познания вселенной, узнать и открыть для мира то, что долго оставалось скрытым от него.

Эпоха паруса, насчитывающая несколько тысячелетий, закончилась немногим более столетия назад. К концу её мастерство плавания под парусами достигло небывалого расцвета, и парусники являлись полными хозяевами морских и океанских просторов. Плавание на парусных кораблях воспитывало превосходных моряков, знавших тысячи способов безопасного управления судном в любых условиях плавания, понимавших все капризы морской погоды и умевших выжать все из, казалось бы, ограниченных возможностей судна.

Ныне парус утратил своё главенствующее положение на море. Но утверждать, что искусство плавания под парусами сейчас не нужно, было бы неверным. Хотя бы потому, что парус прочно завоевал своё место в спорте. Сочетая в себе спортивные и прикладные элементы, парусный спорт — превосходное средство воспитания.

Парусный спорт - один из тех немногочисленных видов спорта, занимаясь которым дети сталкиваются лицом к лицу с силами природы.

В борьбе со стихией ребёнок развивается физически, становится выносливым и закалённым. Плавания на яхтах, будь то гонка или крейсерское плавание, способствуют воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициатива, воля к победе.

В парусном спорте особенно ярко проявляются черты коллективизма, так как если в яхтенном экипаже нет сплочённости, гонка наверняка закончится поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до капитана яхты,

должны быть развиты чувства личной ответственности, разумной и строгой дисциплины, подлинного товарищества и взаимопомощи.

Занимаясь парусным спортом, дети приобретают целый комплекс специальных знаний в области судовождения, морской практики, метеорологии, географии, истории Отечества, туризма. А для того чтобы хорошо подготовить яхту к выходу в плавание, нужно знать токарное, столярное и малярное дело, владеть слесарным и такелажным инструментом. Поэтому трудно переоценить значение парусного спорта как хорошей школы начальной подготовки к дальнейшей жизни.

В парусном спорте, как нигде, на ребёнка активно воздействуют три основных оздоровительных фактора - солнце, свежий воздух и вода. Они способствуют закаливанию организма и создают отличные условия для активного отдыха.

Данная программа основана на 35 летнем опыте работы в данной области, её элементы отработывались в течение 10 лет и продолжают совершенствоваться, по сей день. Результаты обучения по данной программе дают основание говорить о достаточном в ней первоначальном объёме профессиональных знаний для работы в области парусного спорта, Морского и Военно-морского флотов России. Это подтверждают и практические результаты работы яхт-клуба.

Более 300 детей прошедших курс обучения в объединении яхт-клуб «Дельфин» повзрослев, работают в качестве тренеров по парусному спорту, хорошо служат в вооружённых силах России, пятеро окончили физкультурную академию, семь человек служат офицерами в Военно-Морском флоте России и Российской Армии, четверо работают судоводителями в Морском флоте России, другие стали хорошими специалистами в различных областях и сферах деятельности. Активно участвует в парусных регатах Европейского и Мирового уровня – Пётр Захаров.

Социально-экономические изменения, произошедшие в нашей стране в 1990-2009 гг. затронули все области жизни нашего общества. И, к сожалению далеко не все эти изменения идут детям на пользу. Во много раз расширилось число культивируемых в России видов спорта, в том числе экстремальных и социально опасных.

В тоже время, по ряду причин, ухудшение процесса обучения в средней школе, безудержная реклама и показ низкопробных фильмов по телевизору,

примитивные компьютерные игры и непрерывные разговоры по сотовым телефонам способствовали снижению «интеллекта» детей.

Развитые страны мира по количеству яхт-клубов, парусных яхт, числу людей постоянно занимающихся парусным спортом превосходят Россию в тысячи раз.

Парусный спорт – является одним из самых высокоинтеллектуальных видов спорта, поэтому актуальность использования его в воспитательном процессе очевидна. Помимо уникальных знаний и навыков парусный спорт воспитывает чувство коллективизма, долга, чести, совести, взаимоуважения, взаимопомощи, патриотизма.

При резкой смене исторической эпохи, и, соответственно, образа жизни, интересов и менталитета населения, требуется оперативное изменение методик обучения, воспитания и убеждения детей. И здесь многие специалисты отдают предпочтение «игровым методам» обучения и тренировки.

Необходимо во что бы то ни стало увести детей с улиц и подъездов, дать им возможность проявить себя в благородном и интересном деле. И такое дело предлагает данная программа.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общекультурного (базового) уровня составлена в соответствии с Законами Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, от 04.12.2007г. № 329-ФЗ; областным законом Ростовской области от 14.11.2013г. № 26-ЗС; концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р); методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242).

Данная программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и «Конвенцией ООН о правах ребёнка». Программа опирается на государственную Программу «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» на 2016-2020 гг., «Концепцию духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования».

Одним из направлений работы детского объединения яхт-клуб «Дельфин» является гражданско-патриотическое воспитание обучающихся.

Программа базового уровня рассчитана на обучение детей в возрасте от 9 до 18 лет.

Сроки реализации программы: На 1 году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа. В группе 1 года обучения для успешного достижения целей и задач программы должно быть не более 6 человек. Основная форма обучения – индивидуальная подготовка.

На 2 году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов. На 3 году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов. На 4 году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов. Программа рассчитана на 792 часа (4 года обучения)

В первой группе проводится обучение в объёме программы подготовки Юных рулевых, рассчитанной на 1 год.

Перевод из группы 1 года обучения в группу 2 года проводится по результатам практических и теоретических экзаменов.

В некоторых случаях, для младших школьников, срок обучения в группе 1 года может быть продлён до 2 лет, в зависимости от индивидуальных способностей.

В группах 2 и 3 года проводится обучение в объёме программы подготовки яхтенных рулевых 3 класса, рассчитанной на 2 года обучения в группах не более 6 человек.

Переход из группы 2 года обучения в группу 3 года проводится по результатам практических и теоретических экзаменов.

В группе 3 года обучения каждый обучающийся по результатам трёхлетнего обучения должен сдать квалификационный экзамен комиссии на звание яхтенного рулевого 3 класса. В случае успешной сдачи экзамена

обучающийся получает удостоверение, подтверждающее его квалификацию и дающее право на самостоятельное управление яхтой.

В случае неудовлетворительной сдачи квалификационного экзамена претенденту даётся возможность повторного слушания курса по программе рулевого 3 класса с правом пересдачи экзамена через 1 год.

Успешно сдавшие квалификационный экзамен переходят в группу совершенствования мастерства и продолжают занятия в клубе.

Используя интерес обучающихся к морскому делу, в целях патриотического воспитания, в программу включены:

- Изучение истории Военно-Морского и Гражданского флотов России;
- Изучение истории и географии Донского края.

Новизна программы дополнительного образования детей заключается в ее содержании, где перед обучающимися раскрываются ценности парусного спорта, в организации конструктивной деятельности, способствующей развитию продуктивного творчества обучающихся и возможности их реализации.

Программа личностно-ориентирована, т.е. всё содержание, методы работы, рекомендации по реализации задач направлены как на развитие каждого ребенка, с учетом его задатков и способностей, так и позволяют педагогу реализовать свой личный творческий потенциал с максимальной эффективностью.

Специализированная (профилированная), содержащая основы для раскрытия и развития способностей детей, приобретения ими специальных знаний и умений в парусном спорте. Данная программа направлена на развитие компетентности в области парусного спорта, формирование навыков на уровне практического применения.

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью воспитания творчески активных, спортивных, здоровых и технически грамотных молодых людей.

Педагогическая целесообразность. Образовательная программа детского объединения «Дельфин» призвана обеспечить создание целостной культурно-образовательной и социально-воспитательной среды для самоопределения и личностного самовыражения обучающихся, базируется на интересе детей к парусному спорту. Занятия в детском объединении отвлекают ребят от негативного влияния улицы и вредных привычек, призывают к здоровому образу жизни.

Цели программы:

- Обеспечение активного досуга детей, создание условий для отдыха, оздоровления, развития физических качеств и практических умений, популяризация парусного спорта в районе.
- Воспитание и формирование цельной, общественно – активной личности, гражданина России, патриота малой родины, знающего и любящего свой край;
- Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного развития и профессионального, социально ориентированного самоопределения, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- Укрепление здоровья детей, обучение здоровому образу жизни, туристическим навыкам;
- Начальная профессиональная подготовка школьников с возможностью дальнейшей специализации в области педагогики, военного дела, судовождения, туристской деятельности, физического воспитания;
- Формирование личности, способной мужественно и стойко вести себя в экстремальной ситуации, способной принимать решение и нести за него ответственность;
- Патриотическое воспитание, изучение истории Российского Флота, Донского казачества, традиций российского народа;

Метапредметные:

- Привлечение больших масс детей к здоровому образу жизни и занятиям водными видами спорта и отдыха;
- Формирование у детей устойчивой преданности парусному спорту и воспитание «здорового поколения» (в физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном плане);
- Развитие основных физических качеств у школьников (общей ловкости, выносливости, силы, гибкости).
- Отработка на практике «игровых методов» обучения парусному спорту через креативные (творческие) методики, с упором на историю и романтику водных путешествий в древней Руси.
- Информационно-пропагандистское обеспечение парусного и других водных видов спорта (реклама на телевидении, по радио, журналы, сайты в Интернете и т. д.).

Образовательные:

- Обучение первичным навыкам в слесарном, токарном, столярном, малярном, такелажном делах;
- Подготовка квалифицированных яхтенных рулевых, способных профессионально выполнять обязанности рулевого на крейсерской яхте, с возможностью дальнейшей специализации в данной области деятельности, педагогики, морского дела, физического воспитания;
- Формирование навыков организаторской и творческой деятельности школьников: самоуправления, наставничества и т. д. Помощь в социализации подростков путём их участия в организации туристских мероприятий и самой походной жизни в рамках разновозрастного коллектива. Развитие у обучающихся лидерских качеств (способность влиять на личность или группу людей, побуждая их эффективно работать для достижения поставленных целей);

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1 год обучения

Знать:

- ✚ Основы теории управления парусным судном (курсы и галсы относительно ветра, принцип движения судна против ветра, основные мореходные качества судна).
- ✚ Устройство швертбота класса «Оптимист»
- ✚ Техника безопасности при занятиях водными видами спорта

Уметь:

- ✚ Вязать морские узлы (прямой, восьмерка, рифовый, беседочный, штык)
- ✚ Владеть техникой управления швертботом класса «Оптимист» (удержание яхты на курсе, движение разными курсами относительно ветра, выполнение поворотов оверштаг и фордевинд, огибание знаков, прохождение дистанции)

2 год обучения

Знать:

- ✚ Устройство швертбота класса «Кадет»
- ✚ Правила парусных гонок (ППГ)
- ✚ Визуальные и звуковые сигналы при проведении парусных гонок

Уметь:

- ✚ Владеть техникой управления швертботом класса «Кадет» (удержание яхты на курсе, движение разными курсами относительно ветра, выполнение поворотов оверштаг и фордевинд, огибание знаков, постановка и уборка спинакера, поворот фордевинд со спинакером, прохождение дистанции)
- ✚ Выполнять обязанности шкотового крейсерской яхты
- ✚ Владеть техникой управления буером

3 год обучения

Знать:

- ✚ Порядок действий при возникновении нестандартных и аварийных ситуаций («человек за бортом», «посадка на мель», «опрокидывание швертбота» и др.)
- ✚ Основы метеорологии, навигации, лоции.
- ✚ Выполнять обязанности помощника рулевого крейсерской яхты

Уметь:

- ✚ Выполнять обязанности помощника судьи, судьи на флагах, судья на сигналах.
- ✚ Выполнять обязанности старшего в классе «Оптимист»
- ✚ Выполнять швартовку килевой яхты
- ✚ Подход к необорудованному берегу, отход от него на швертботе, килевой яхте.

4 год обучения

Знать:

- ✚ Правила Плавания по Внутренним Водным Путям (ППВВП)
- ✚ Международные Правила Предупреждения Столкновения Судов в Море (МППСС)

Уметь:

- ✚ Выполнять обязанности судьи на дистанции, судьи на секундомере, судьи на старте, судьи на финише, секретаря.
- ✚ Выполнять обязанности старшего в классе «Кадет», помощника тренера.
- ✚ Комплектовать яхту для 4-5 дневного водного туристского похода.

В данной программе предполагается на первый год обучения не ставить спортивных задач для юных яхтсменов и не акцентировать их внимание на победы и регаты, а обеспечивать устойчивое закрепление детей в области парусного спорта, а также способствовать разносторонней подготовке детей за счёт применения игровых методик обучения и максимального уравнивания качества материальной части.

В качестве критериев успешности выполнения программы первого года обучения предполагается использовать:

- количество детей продолжающих занятия парусным спортом детей (в %);

- количество детей заслуженно отмеченных тренером за победы в каких-либо разделах подготовки (в %);
- необоснованный пропуск занятий и тренировок по парусному спорту (в %);
- уровень заболеваемости детей, по сравнению с предыдущими годами (в%);
- психологический климат, культура общения в коллективе;
- общая успеваемость по другим предметам и т. д. Дополнительно должны оцениваться «плотность» урока, «активность» каждого занимающегося на протяжении контрольных занятий и т. д.

По окончании первого года обучения ребёнок должен знать устройство швертбота «Оптимист», свободно управлять им, соблюдая правила плавания в акватории клуба и по условиям программы сдать экзамен в объёме квалификации «Юный рулевой».

Во время второго и третьего годов обучения ставится задача полного освоения программы подготовки квалифицированных яхтенных рулевых, способных профессионально выполнять обязанности рулевого на крейсерской яхте, с возможностью дальнейшей специализации в данной области деятельности, педагогики, морского дела, физического воспитания.

Основными критериями оценки результатов обучения, дополнительно к выше указанным, являются:

- успешное усвоение программы по каждому году обучения (аттестация, зачёт, экзамен);
- уровень спортивных достижений;
- участие в морских походах и соревнованиях;
- участие в мероприятиях клуба, Центра внешкольной работы, района, области.

По результатам второго года обучения ребёнок должен выполнять обязанности шкотового на крейсерской яхте не зависимо от района плавания.

Результатом третьего года обучения должна быть успешная сдача квалификационного экзамена на звание «Яхтенный рулевой 3 класса» с правом самостоятельного управления яхтой парусностью до 12 метров квадратных в прибрежной зоне Цимлянского водохранилища.

Косвенные, но не менее важные критерии успешности – создание стабильного дружного коллектива, заинтересованность обучающихся в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности,

товарищества, воспитание физически здоровых сознательных патриотов своей Родины.

ФОРМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Наблюдение, опрос, педагогическое тестирование, контрольные соревнования, участие в культурно-массовых мероприятиях, проводимых в яхт-клубе.

МЕТОДЫ

1. Организация и осуществление учебно-познавательной деятельности:
 - Словесный
 - Наглядный
 - Проблемно-поисковый
 - Познавательный
2. Методы стимулирования и контроля
3. Методы контроля и самоконтроля
4. Методы физического воспитания:
 - Игровой метод
 - Соревновательный метод
 - Метод упражнений
5. Методы спортивной тренировки:
 - Повторный
 - Повторный со ступенчатым изменением нагрузки
 - Переменный
 - Соревновательный
6. Методы психорегуляции:
 - Идеомоторная тренировка
 - Релаксация

УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условиями для реализации задач программы являются:

- Наличие квалифицированных педагогов, настоящих энтузиастов своего дела, имеющих значительный опыт проведения морских парусных походов, соревнований, экскурсий, имеющих за спиной значительный срок службы в Военно-морском флоте России;
- Взаимосвязь теории с практической работой на море;
- Наличие достаточного количества парусного снаряжения, которое постоянно силами педагогов и детей усовершенствуется;
- Значительная финансовая помощь обычных любителей парусного спорта и бывших яхтсменов клуба.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для качественной реализации данной программы необходим следующий перечень оборудования, инструментов и материалов:

1. Стенды:

- Стенд Роза ветров.
- Стенд Морские узлы.

Тренажёры:

- Вращающийся тренажёр швертбота «Оптимист».

Другое оборудование:

- Мультимедийное оборудование и учебная доска.
- Доска для «граффити» (для творчества детей).

2. Форма для каждого занимающегося

№		Кол-во, шт.	Срок
п/п	Наименование	(комплект.)	годности
1	Костюм тренировочный	1	1
2	Туфли кроссовые	1	1
3	Футболка	1	1
4	Шорты	1	1
5	Носки х/б	1	1
6	Спасательный жилет	1	3
7	Непромокаемый комбинезон яхтсмена	1	2
8	Ветрозащитный костюм	1	2
9	Сапожки резиновые	1	2
10	Нижнее бельё теплое	1	2
11	Куртка теплая	1	2
12	Брюки теплые	1	2
13	Шапочка теплая	1	2
14	Бейсболка	1	2
15	Очки солнцезащитные	1	1
16	Перчатки	1	2
17	Сумка спортивная	1	1

4. Необходимый инвентарь и оборудование для занятий парусным спортом (из расчёта на 24 человека)

№ п/п	Наименование	Кол-во, шт. (комплект.)	Срок годности
1	Спортивное судно «Оптимист»	4	4
2	Спортивное судно «Луч»	3	4
3	Спортивное судно «Кадет»	4	5
4	Спортивное судно «Лазер»	2	5
5	Спортивное судно «Финн»	1	6
6	Виндсерфинг	2	3
7	Крейсерская яхта	2	10
8	Спасательный катер с двигателем	1	8
9	Швейная машинка для пошива парусов	2	10
10	Слесарный инструмент (набор)	3	3
11	Столярный инструмент (набор)	3	3
12	Малярный инструмент (набор)	3	3
13	Такелажный инструмент (набор)	3	3
14	Мегафон	1	3
15	Бинокль	2	5
16	Прокладочный инструмент	2	10
17	Международный свод сигналов (флажных)	1	3
18	Ракетница (сигнальный пистолет)	1	10
19	Ракеты сигнальные (на один год)	30	1
20	Часы-хронометр	1	3
21	Навигационные карты	5	3
22	Свистки	5	2
23	Барометр	1	10
24	Барограф	1	10
25	Анемометр	2	10
26	Указатель направления ветра	1	5
27	Компаса яхтенные	2	3
28	GPS - навигатор	1	3
29	Радиостанции портативные	4	3
30	Диктофон	1	3
31	Телевизор	1	4
32	Видеоплейер	1	4
33	Компьютер	2	4
34	Фотоаппарат	1	4
35	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1-2
36	Ремонтный материал (клеи, краски и т. д.)	1	-
37	Оборудование для установки дистанции	1	-
38	Станок токарный	1	-
39	Станок фрезерный	1	-
40	Станок сверлильный	1	-
41	Станок точильный	1	-
42	Станок универсальный (по дереву)	1	-
43	Весы электронные	1	4

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является её комплексность. Обучающимся даётся возможность осуществлять осознанный выбор, что в дальнейшем позволит профессию и способствует определению дальнейшего жизненного пути. Программа «Дельфин» рассчитана на 4 года, позволяет использовать такие принципы педагогической деятельности, как:

- постепенное усложнение материала без излишнего повышения нагрузки;
- взаимная ответственность воспитателя и воспитанников;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей ребёнка;
- наличие перспективных линий (по А.С. Макаренко);
- единство требований, обеспечение определённого уровня деятельности на протяжении всего периода обучения в младшем, в среднем и старшем звене;
- цикличность (по методике Остапца-Свешникова А.А.).
- предпочтение «игровым методам» обучения и тренировки, что на практике исключает нерациональные и скучные алгоритмы занятий.

Следует отметить особенности и преимущества организации игровой Деятельности в водной среде в качестве оздоровительного фактора подрастающего поколения, прежде всего младших возрастных групп.

- возможность применить много форменную систему обучения, связующим смыслом, которой является единое содержание, обеспечивающее систему знаний, умений навыков, интеллектуальное развитие обучающихся в области парусного спорта. В данной программе используются следующие формы обучения: лекции, семинары, викторины, беседы, экскурсии, экзамены, практические занятия, спортивные соревнования, дальние походы, трудовая практика по отработке умений и навыков, физическая подготовка.
- Занятия в водной среде обеспечивают большую моторную плотность и высокую интенсивность занятий, что приводит к существенным позитивным сдвигам в физическом развитии, физической готовности и состоянии здоровья по сравнению с традиционными формами занятий. Вследствие большой популярности купания такие занятия позволяют существенно повысить интерес к занятиям физическими упражнениями вообще.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п/п	Название темы	Всего	Теория	Практика
1.1	Краткие сведения по истории парусного спорта	1	1	-
1.2	Правила безопасности на территории яхт-клуба и на воде.	1	1	-
1.3	Устройство яхт. Устройство и вооружение яхты парусностью до 6 кв.м.	20	2	18
1.4	Метеорология. Кораблевождение	4	2	2
1.5	Правила парусных гонок	2	1	1
1.6	Судовые и ремонтные работы	10	2	8
1.7	Такелажное дело	6	2	4
1.8	Физическая подготовка	16	2	14
1.9	Судовая гигиена	2	1	1
1.10	Практические занятия на воде	82	14	68
	ВСЕГО ЧАСОВ	144	28	116

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Тема 1. Краткие сведения по истории парусного спорта

Краткий очерк развития парусного спорта в России. Первые российские яхт-клубы. Российский парусный гоночный союз. Всероссийская федерация парусного спорта. Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России. Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания. История местного яхт-клуба, знаменитые члены яхт-клуба и яхты; Правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба; Правила безопасности на территории яхт-клуба и на воде. Парусные традиции яхт-клуба.

Тема 2. Устройство яхт. Устройство и вооружение яхты парусностью до 6 кв.м.

Яхта – любое парусное или моторное судно, предназначенное для спортивных или туристских целей.

Устройство корпуса. Нос, корма, борта (правый и левый), днище, палуба (бак, ют), кокпит, транец.

Конструкция корпуса. По конструкции яхты бывают: килевые, швертботы, компромиссы.

Районы плавания. По районам плавания яхты делятся на речные, озерные, морские.

По назначению. Яхты гоночные, крейсерские и гоночно-крейсерские.

Килевые яхты. Остойчивость, фальшкиль, люки входные и световые, форпик, кубрик, каюта, ахтерпик. Преимущество килевых яхт,

Швертботы. Швертовое устройство, остойчивость, осадка, преимущества и недостатки.

Компромиссы. Качества компромиссов по отношению к швертботам и килевым яхтам

Рангоут. Мачта, гик, гафель, шпринт (шпринтов). Материалы изготовления.

Такелаж. Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, брасы, оттяжки

Дельные вещи. Такелажные скобы (мочки), блоки, талрепы, утки, обушки, кипы, погоны.

Паруса. Треугольные и четырехугольные паруса. Применение тканей растительного и синтетического происхождения. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый; нок-бензельный (боуты, фаловые дощечки); полотнища,

шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом, гафельном вооружении), ликтрос. Латы и лаг-карманы.

Судовые устройства. Рули постоянные и подвесные, баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель, петли, шкворень.

Швертовое устройство. Шверт, швертовый колодец, шверттали. Шверты кинжальные и вращающиеся {секторного и прямого типов).

Якорное устройство. Назначение. Устройство адмиралтейского якоря. Необходимость в постановке на якорь.

Тема 3. Метеорология. Кораблевождение

Понятие о странах света. Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Правый и левый галсы, наветренная, подветренная, приведение, уваливание.

Понятие о ветре. Скорость ветра: понятие о шкале Бофорта. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, заходах и отходах ветра. Влияние береговой черты на поведение ветра. Простейшие методы определения основных параметров ветра.

Понятие о течениях. Течения на реке. Морские течения: приливы и отливы. Простейшие методы замеров течений.

Понятие о волне. Волны ветровые, мертвая зыбь.

Тема 4. Правила парусных гонок

Назначение правил парусных гонок, международные и национальные действующие правила. Регламентирующие документы, относящиеся к правилам.

Основные типы дистанций парусных гонок. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.

Гоночный комитет: состав и функции. Протестовый комитет и жюри.

На старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов, фальстарты индивидуальные и общие, действия фальстартовавшей яхты.

Понятия: «право дороги» и «чисто разойтись», правый, левый галсы, наветренный, подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот

оверштаг. Определения «связанность», «чисто позади», «чисто впереди». Понятия: «внутренний», «наружный».

Система подсчёта очков в гонках.

Тема 5. Судовые и ремонтные работы

Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментами. Правила работы со смолами и клеями.

Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклёвка, ошкуривание, покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты.

Косметический ремонт: повседневный уход за корпусом, обработка повреждённых поверхностей, заделка, окраска, полировка.

Уход за парусами – просушка, складывание и хранение парусов.

Поддержание порядка на стоянке. Подготовка яхты к зимнему хранению.

Тема 6. Такелажное дело

Тросы металлические, синтетические и растительные. Морские узлы: удавка, прямой, рифовый, простой штык, рыбацкий штык, восьмёрка, выбленка, буксирный, шкотовый, беседочный.

Тема 7. Физическая подготовка

Прохождение программы по гимнастике: отжимания, подтягивания, приседания, упражнения для пресса. Акробатика: группировки, кувырки, перекаты, перевороты, равновесия, опорные прыжки через «козла».

Обязательные занятия плаванием. Умение держаться на воде с минимальными усилиями.

Подготовка проводится на всех без исключения занятиях.

Тема 8. Судовая гигиена

Содержание яхты в чистом виде. Личная гигиена, режим дня и питание, как способы улучшения физического состояния. Требования к гоночной одежде в зависимости от погодных условий. Особое внимание к головному убору. Расход и потребление воды во время нахождения на воде.

Тема 9. Судовая гигиена

Содержание яхты в чистом виде. Личная гигиена, режим дня и питание, как способы улучшения физического состояния. Требования к гоночной одежде в зависимости от погодных условий. Особое внимание к головному убору. Расход и потребление воды во время нахождения на воде.

Тема 10. Практические занятия на воде

Вооружение яхты. Полное снабжение: весло, черпак, спас жилет. Правильная посадка в яхте, движение курсом галфвинд, отход и подход к бону (причалу) на различных курсах. Выполнение поворота оверштаг. Техника огибания знаков с различных курсов. Поворот фордевинд. Прохождение дистанции без грубых ошибок. Участие в соревнованиях секции, школы на коротких дистанциях.

Раскладка галсов на лавировке, обработка заходов и отходов.

Безопасность занятий на воде

Изучение действующих в районе занятий правил плавания, порядок выхода и захода в гавань яхт-клуба, опасные зоны плавания. Навигационная обстановка в районе яхт-клуба

Необходимые условия при проведении занятий на воде:

обеспечение каждого занимающегося исправными спасательными принадлежностями;

проверка исправности необходимого снабжения, правильности вооружения яхты:

- проведение занятий только на исправной материальной части;
- наличие исправных спасательных плавсредств, готовых к немедленному использованию;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
2.1	Устройство и вооружение яхты парусностью до 10 кв.м.	21	6	15
2.2	Вооружение яхты	10	6	6
2.3	Управление яхтой парусностью до 10 кв. м.	12	6	6
2.4	Судовые работы на яхте	30		30
2.5	Такелажное дело	6	1	5
2.6	Кораблевождение	18	18	
2.7	Правила безопасности плавания на яхтах	3	3	
2.8	Сигнализация и средства связи	2	2	
2.9	Гигиена и медицинские знания	4	2	2
2.10	Техника управления парусной яхтой. Практические занятия	80	6	74
2.11	Практические упражнения для сдачи экзаменов	20		20
2.12	Подготовка яхты к выходу на воду. Практические занятия	10	2	8
	ИТОГО:	216	50	166

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Тема 2.1 УСТРОЙСТВО И ВООРУЖЕНИЕ ЯХТЫ ПАРУСНОСТЬЮ ДО 10 КВ.М.

Понятие о классификации и правилах постройки парусных яхт.

Гоночные и крейсерские яхты

Морские, речные, озёрные яхты.

Килевые яхты, швертботы, компромиссы.

Основные части корпуса яхты: нос, корма, носовой и кормовой свесы, борта правый и левый, днище, скулы, транец.

Палуба: бак, ют, кокпит.

Комингсы. Надстройки на палубе: рубки, палуба рубки.

Подпалубное пространство: форпик, ахтерпик.

Баки плавучести.

Детали корпуса яхты: киль, форштевень, ахтерштевень, шпангоуты, бимсы, полубимсы, привальные брусья, кницы, пиллерс. Обшивка, палубный настил, равентух, буртики. Мидель шпангоут, мачтовая банка, швертовая банка, пяртнерс, степс.

Устройство подвесного руля: перо, баллер, пятка и головка баллера, рулевые петли, транцевые петли, шкворень, сорлинь.

Швертовое устройство: шверт, швертовый колодец, шверт-тали, фиксация шверта с помощью резинки. Шверты кинжальные и качающиеся.

Тема 2.2 ВООРУЖЕНИЕ ЯХТЫ

Рангоут: мачта, гик, шпринт (гафель), спинакер- гик.

Такелаж стоячий: ванты, штаги.

Такелаж бегущий: фалы, шкоты, галсы, брасы, оттяжка Канингхема, оттяжка шпринта, другие оттяжки, шкертты. Зависимость названия от выполняемых ими функций.

Типы парусного вооружения: гафельное и бермудское.

Паруса: основные, дополнительные, штормовые. Грот, снаксель, спинакер.

Парус и его части. Направление швов на парусе, фльшвы. Название шкаторин и углов паруса. Боуты, ликтрос, булинь, кренгельсы, люверсы, галсы, шкот, бензель, фал, фаловая дощечка, горб, латы, латкарманы. Способы крепления шкаторин к рангоуту: шнуровка, ползуны, ликпаз, карабины, раксы.

Номера на парусах.

Дельные вещи на яхте: такелажные скобы (мочки), блоки, талрепы, утки, погоны, кипы, стопора кулачковые и щелевые.

Средства обеспечения безопасности: вёсла, черпаки, ведра, баки плавучести, спасательные жилеты, средства и способы сигнала бедствия, якорное ястройство, плавучий якорь. Устройство адмиралтейского якоря: веретено, рога, лапы, шток, чека, якорный канат и его длина.

Тема 2.3 УПРАВЛЕНИЕ ЯХТОЙ ПАРУСНОСТЬЮ ДО 10 КВ. М.

Понятие ветра, причины его образования.

Атмосферное давление.

Циклоны, антициклоны. Предсказание направления и силы ветра, используя карты атмосферного давления.

Силы, действующие на яхту: сила тяги и сила дрейфа.

Значение бокового сопротивления на разных курсах, способы его достижения.

Курс судна.

Курсы яхты, относительно ветра: гоночный бейдевинд, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Положение левентик.

Острые и полные курсы.

Приведение к ветру, уваливание.

Повороты: оверштаг, фордевинд.

Постановка парусов на разных курсах.

«Грань заполаскивания» паруса. Способы нахождения «грани заполаскивания» на курсе гоночный бейдевинд и на остальных.

Значение силы дрейфа и силы тяги на разных курсах. Работа швертом.

Галсы: правый и левый.

Наветренность, подветренность. Наветренный, подветренный борта.

Общие понятия о направлениях ветра, его скорости, силе, способы их определения. Шквал. Особенности местных ветров в зависимости от направления и времени года.

Течение (понятие). Местные течения.

Порядок постановки, несения и уборки парусов.

Порядок выхода яхты в плавание. Вахтенный журнал. Возвращение из плавания, постановка яхты на своё место в гавани. Порядок развооружения и хранения яхты на берегу. Гигиена.

Работа экипажа на различных курсах. Команды при приведении и уваливании, выполнении поворотов. Выполнение поворотов. Откренивание.

Отход и подход к бону, буйку, человеку в воде. Правила подъёма на яхту человека из воды. Хождение задним ходом.

Опрокидывание яхты, оверкиль. Действия рулевого и матроса при постановки яхты. Правильность восстановления яхты относительно ветра.

Недопустимость отплытия от яхты.

Обеспечение безопасности. Правила поведения в яхт-клубе, приветствие тренера и прощание с ним, как средство безопасности. Организация выхода

на воду и возвращения с воды. Взаимная помощь и выручка. Ликвидация последствий аварии.

Изучение правил расхождения.

Изучение правил парусных соревнований и сигналов во время поведения гонок (флагов, фигур на воде и на берегу).

Фальстарт, общий отзыв, сокращение дистанции, отмена, прекращение и откладывание гонки.

Тема 2.4 СУДОВЫЕ РАБОТЫ НА ЯХТЕ

Весенний и текущий ремонт яхт из дерева или пластика. Инструменты и материалы, используемые при этом.

Развооружение яхты и уборка на зимнее хранение.

Вооружение и развооружение яхты для тренировки. Гигиена.

Уход за яхтой в течении навигации.

Уход и хранение парусов. Мелкий ремонт.

Тема 2.5 ТАКЕЛАЖНОЕ ДЕЛО

Такелажный инструмент: свайка, нож, парусная игла, гардаман.

Виды морских узлов, техника их вязания, применения.

Знать случаи применения и уметь вязать: прямой, рифовый, выбленочный, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, буксирный, стопорный, удавка со шлагами, восьмёрка, шкотовый, брамшкотовый, беседочный.

Уметь выполнить самостоятельно: короткий сплесень, огон и репку на растительном трёхрядном тросе, наложить простую марку.

Тема 2.6 КОРАБЛЕВОЖДЕНИЕ

Общее понятие о кораблевождении.

Видимый горизонт. Деление горизонта на румбы и градусы. Главные и четвертные румбы. Понятие о компасе.

Общее понятие о лоции. Лоция разрешённого района плавания.

Средства навигационного ограждения: маяки, буи, огни, знаки, вехи, бакены, створы и т.п. в разрешённом районе плавания.

Ознакомление с МППСС (Международными Правилами Предупреждения Столкновения Судов) для морских районов, по внутренним водным путям, для речных районов в объёме требования портнадзора или судоходной инспекции района плавания.

Тема 2.7 ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПЛАВАНИЯ НА ЯХТАХ

Правила плавания судов в данном районе плавания.

Правила поведения экипажей в яхт-клубе и на яхте, а также при заходе в чужие гавани.

Дисциплина, как основа безопасного плавания. Абсолютное подчинение экипажа капитану во время нахождения на яхте.

Оказание помощи на воде – долг каждого яхтсмена.

Меры предупреждения несчастных случаев при занятиях парусным спортом.

Тема 2.8 СИГНАЛИЗАЦИЯ И СРЕДСТВА СВЯЗИ

Кормовые знаки судов России (Государственный, Военно-морской, спортивные флаги), флаг федерации парусного спорта и клубный вымпел. Правила несения их на яхте. Флаг на клубной мачте. Салюты и приветствия. Изучение техники сигнализации флажками (ознакомительно).

Тема 2.9 ГИГИЕНА И МЕДИЦИНСКИЕ ЗНАНИЯ

Личная гигиена, режим дня и питание, как способы улучшения физического состояния.

Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) на закаливание организма.

Гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена на яхте. Чистота. Порядок хранения одежды, продуктов питания и воды на яхте.

Режим питания яхтсмена в походе и на соревнованиях.

Значение антропометрических измерений для оценки физического развития и для оценки степени подготовленности яхтсменов.

Самоконтроль состояния - объективные данные: вес, рост, динамометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Краткие сведения о строении организма.

Понятие о спортивной тренировке, спортивной форме.

Переутомление. Перетренировка.

Понятие о психологической подготовке, как способе ведения психологической тактической борьбы во время соревнований.

Особенности травм при занятиях парусным спортом.

Первая доврачебная помощь.

Остановка кровотечений. Наложение мягких повязок и жгутов.

Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Переноска пострадавших.

Необходимые меры при обморожениях, ожогах, обмороках, переутомлении.

Первая помощь захлебнувшемуся. Искусственное дыхание.

Тема 2.10 ТЕХНИКА УПРАВЛЕНИЯ ПАРУСНОЙ ЯХТОЙ. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1.1. Подготовка яхты к плаванию. Порядок выхода яхты из гавани и прихода в гавань.

Положение яхты относительно ветра перед подъёмом парусов. Подъём и спуск грота, подъём и спуск стакселя, подъём и спуск синаккера.

Рабочие приёмы: подобрать, потравить, заложить в стопор, на утку.

Тренировка в вязании наиболее употребимых узлов. Скатывание и подвеска бухт. Опасность неправильного хранения верёвок.

Изучение курсов относительно ветра.

Маневры: привести, увалиться.

Повороты оверштаг, фордевинд.

1.2. Управление яхтой в пол-ветра. Работа рулём и управление парусом.

1.3. Управление яхтой на курсе бейдевинд. Работа рулём и управление парусом.

1.4. Управление яхтой на курсе фордевинд. Работа рулём и управление гротом. Вынесение стакселя на наветренную сторону.

1.5. Изменить курс, привести с бакштага до бейдевинда. Работа рулём и управление парусами.

1.6. Поворот оверштаг с правого и левого галса с курса бейдевинд и галфвинд.

Работа рулём и управление парусами.

1.7. Изменить курс, увалиться с бейдевинда до галфвинда, бакштага и фордевинда. Работа рулём и управление парусами.

1.8. Поворот фордевинд с курсов фордевинд и галфвинд. Работа рулём и управление парусами.

1.9. Огибание буйка с разных курсов, с переменной курса от 45 до 120 градусов.

1.10. Отход и подход к бону при различных условиях ветра и течения.

1.11. Подход к бочке (буйку) и отход.

1.12. Постановка на якорь и съёмка с якоря.

1.13. Уменьшение площади паруса на ходу во время шквала.

1.14. Плавающий якорь.

1.15. Маневр «Человек за бортом!». Тренировка быстрого возврата к брошенному предмету с различных курсов. Мемсто и способы подъёма человека на борт.

1.16. Отработка команд на быстроту реакции: «Лопнул штаг!», «Лопнула ванта!», «Лопнул гика-шкот!», «Отдалась оттяжка гика, галса, шпринта», «Потеря руля!».

1.17. Снятие с мели с помощью закрепивания, сталкивания.

1.18. Безопасный подъём на яхту из воды.

1.19. Восстановление швертбота после опрокидывания «парусами на воду» и «оверштага». Тренировка проводится в безопасных условиях.

1.20. Подготовка лодки к буксировке. Приготовление и крепление буксирного конца.

1.21. Подход к буксируемому судну под парусами. Буксирование.

1.22. Приём буксира в условиях составления каравана. Управление швертботом в условиях буксировки.

1.23. Изучение особенностей местной лоции разрешённого района плавания.

1.24. Перевозка людей.

1.25. Способы привлечения внимания. Подача сигналов бедствия.

- 1.26. Движение задним ходом.
- 1.27. Хождение курсом гоночный бейдевинд «на грани заполаскивания».
- 1.28. Признаки своевременности последнего поворота на верхний знак.
- 1.29. Хождение к верхнему знаку заданным количеством галсов.
- 1.30. Ведение яхты «на грани заполаскивания» на всех курсах, кроме гоночного бейдевинда.
- 1.31. Необходимость правил расхождения, спортивного поведения. Честной спортивной борьбы.
Правила расхождения: правый – левый галс, наветренный – подветренный, внутренний, чисто позади, поворот на курсе.
Необходимость в любом случае избегать столкновений.
При неуверенности в своей правоте – уступать дорогу.
Использование правил в тактической борьбе.
Санкции в отношении нарушителей.
Подача протестов. Процедура подачи протеста.
- 1.32. Маневрирование на стартовой линии. Определение выгодного времени. Расчёт времени взятия старта.
- 1.33. Правильное пересечение финишной линии.
- 1.34. Коррекция крена и дифферента.
- 1.35. Работа рулём и парусами на волне на разных курсах.
- 1.36. Способы избегания рыскливости и раскачивания на курсе фордевинд.
- 1.37. Особенности прохождения прямых и знаков на олимпийской дистанции.
- 1.38. Тактика лавировки. Расчёт галсов в зависимости от метеорологических условий и наличия соперников. Уход из невыгодного положения. Контроль.
- 1.39. Тактика на верхнем знаке. На спокойной воде, на течении, в большом флоте.
- 1.40. Тактика на втором знаке.
- 1.41. Тактика на нижнем знаке.
- 1.42. Тактика на полных курсах. Манёвры нападения и защиты на полных курсах.
- 1.43. Техника поворота фордевинд в сильный ветер. Профилактика брочинга. Поворот фордевинд одним гротом без изменения курса.
- 1.44. Тактика финиширования против ветра. Расчет галсов перед финишем, место на финишной линии, взаимодействие с противником, финиш на течении.
- 1.45. Ведение яхты в любых метеорологических условиях в сочетании с управлением парусами.
- 1.46. Уваливание со своевременным потравливанием парусов и выбором шверта.
- 1.48. Ознакомление с «Положением о соревнованиях» и «Гоночной инструкцией», как с основными документами, по которым проводятся соревнования.
- 1.49. Оформление записи на участие в соревнованиях.
- 1.50. Ответственность рулевого за принятие решений.

1.51. Основные принципы настройки яхты на максимальный ход. Наклон мачты, влияние натяжения оттяжек, фалов, шкотов, положения шверта, местонахождения экипажа в лодке.

Тема 2.11 ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

- 2.1. Подойти к буйку правым бортом и остановиться.
- 2.2. Отойти от буйка задним ходом, пойти 2 - 3 метра, задним ходом выйти на курс бейдевинд правого галса и начать движение вперёд правым галсом.
- 2.3. Подойти к буйку левым бортом и остановиться.
- 2.4. Отойти от буйка задним ходом, пойти 2 - 3 метра, задним ходом выйти на курс бейдевинд левого галса и начать движение вперёд левым галсом.
- 2.5. Подойти к буйку правым бортом и выполнить вокруг буйка поворот оверштаг.
- 2.6. Подойти к буйку левым бортом и выполнить вокруг буйка поворот оверштаг.
- 2.7. Поставить спинакер на левом галсе. Подойти к буйку правым бортом и выполнить вокруг буйка поворот фордевинд со спинакером. Для яхт без спинакера – поворот фордевинд вокруг буйка с левого на правый галс.
- 2.8. Поставить спинакер на правом галсе. Подойти к буйку левым бортом и выполнить вокруг буйка поворот фордевинд со спинакером. Для яхт без спинакера – поворот фордевинд вокруг буйка с правого на левый галс.
- 2.9. Отработка ситуации «Человек за бортом!».
- 2.10. Подтягивание на перекладине, как степень оценки возможности ребёнка забраться на яхту в мокрой одежде при опрокидывании. Либо отработка восстановления яхты при опрокидывании.
- 2.11. Умение плавать.

Тема 2.12 ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ПОДГОТОВКИ ЯХТЫ К ВЫХОДУ НА ВОДУ

- 3.1. Техника безопасности, подготовка рук и одежды, помещения при работе со смолами, стеклотканями.
- 3.2. Подготовка пластикового корпуса к заклеиванию. Просушка. Способы и размеры снятия пластика вокруг пробоины.
- 3.3. Выбор и предварительная обработка стеклоткани для работы. Определение размера заплатки.
- 3.4. Разведение смол. Способы предварительной проверки о правильности разведения.
- 3.5. Способы наложения и пропитки заплатки смолой.
- 3.6. Способы удаления излишков смолы. Разглаживание заплатки с помощью
- 3.7. Практические работы по ремонту корпусов яхт.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
3.1	Устройство и вооружение яхты парусностью до 14 кв.м.	21	6	15
3.2	Вооружение яхты	10	6	6
3.3	Управление яхтой парусностью до 14 кв. м.	12	6	6
3.4	Судовые работы на яхте	30		30
3.5	Такелажное дело	6	1	5
3.6	Кораблевождение	18	18	
3.7	Правила безопасности плавания на яхтах	3	3	
3.8	Сигнализация и средства связи	2	2	
3.9	Гигиена и медицинские знания	4	2	2
3.10	Техника управления парусной яхтой. Практические занятия	80	6	74
3.11	Практические упражнения для сдачи экзаменов	20		20
3.12	Подготовка яхты к выходу на воду. Практические занятия	10	2	8
	ИТОГО:	216	50	166

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

Тема 3.1 УСТРОЙСТВО И ВООРУЖЕНИЕ ЯХТЫ ПАРУСНОСТЬЮ ДО 14 КВ.М.

Понятие о классификации и правилах постройки парусных яхт.

Гоночные и крейсерские яхты

Морские, речные, озёрные яхты.

Килевые яхты, швертботы, компромиссы.

Основные части корпуса яхты: нос, корма, носовой и кормовой свесы, борта правый и левый, днище, скулы, транец.

Палуба: бак, ют, кокпит.

Комингсы. Надстройки на палубе: рубки, палуба рубки.

Подпалубное пространство: форпик, ахтерпик.

Баки плавучести.

Детали корпуса яхты: киль, форштевень, ахтерштевень, шпангоуты, бимсы, полубимсы, привальные бруссы, кницы, пиллерс. Обшивка, палубный настил, равентух, буртики. Мидель шпангоут, мачтовая банка, швертовая банка, пяртнерс, степс.

Устройство подвесного руля: перо, баллер, пятка и головка баллера, рулевые петли, транцевые петли, шкворень, сорлинь.

Швертовое устройство: шверт, швертовый колодец, шверт-тали, фиксация шверта с помощью резинки. Шверты кинжальные и качающиеся.

Тема 3.2 ВООРУЖЕНИЕ ЯХТЫ

Рангоут: мачта, гик, шпринт (гафель), спинакер- гик.

Такелаж стоячий: ванты, штаги.

Такелаж бегущий: фалы, шкоты, галсы, брасы, оттяжка Канингхема, оттяжка шпринта, другие оттяжки, шкертты. Зависимость названия от выполняемых ими функций.

Типы парусного вооружения: гафельное и бермудское.

Паруса: основные, дополнительные, штормовые. Грот, снаксель, спинакер.

Парус и его части. Направление швов на парусе, фльшвы. Название шкаторин и углов паруса. Боуты, ликтрос, булинь, кренгельсы, люверсы, галсы, шкот, бензель, фал, фаловая дощечка, горб, латы, латкарманы. Способы крепления шкаторин к рангоуту: шнуровка, ползуны, ликпаз, карабины, раксы.

Номера на парусах.

Дельные вещи на яхте: такелажные скобы (мочки), блоки, талрепы, утки, погоны, кипы, стопора кулачковые и щелевые.

Средства обеспечения безопасности: вёсла, черпаки, ведра, баки плавучести, спасательные жилеты, средства и способы сигнала бедствия, якорное ястройство, плавучий якорь. Устройство адмиралтейского якоря: веретено, рога, лапы, шток, чека, якорный канат и его длина.

Тема 3.3 УПРАВЛЕНИЕ ЯХТОЙ ПАРУСНОСТЬЮ ДО 10 КВ. М.

Понятие ветра, причины его образования.

Атмосферное давление.

Циклоны, антициклоны. Предсказание направления и силы ветра, используя карты атмосферного давления.

Силы, действующие на яхту: сила тяги и сила дрейфа.

Значение бокового сопротивления на разных курсах, способы его достижения.

Курс судна.

Курсы яхты, относительно ветра: гоночный бейдевинд, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Положение левентик.

Острые и полные курсы.

Приведение к ветру, уваливание.

Повороты: оверштаг, фордевинд.

Постановка парусов на разных курсах.

«Грань заполаскивания» паруса. Способы нахождения «границ заполаскивания» на курсе гоночный бейдевинд и на остальных.

Значение силы дрейфа и силы тяги на разных курсах. Работа швертом.

Галсы: правый и левый.

Наветренность, подветренность. Наветренный, подветренный борта.

Общие понятия о направлениях ветра, его скорости, силе, способы их определения. Шквал. Особенности местных ветров в зависимости от направления и времени года.

Течение (понятие). Местные течения.

Порядок постановки, несения и уборки парусов.

Порядок выхода яхты в плавание. Вахтенный журнал. Возвращение из плавания, постановка яхты на своё место в гавани. Порядок развооружения и хранения яхты на берегу. Гигиена.

Работа экипажа на различных курсах. Команды при приведении и уваливании, выполнении поворотов. Выполнение поворотов. Откренивание.

Отход и подход к бону, буйку, человеку в воде. Правила подъёма на яхту человека из воды. Хождение задним ходом.

Опрокидывание яхты, оверкиль. Действия рулевого и матроса при постановке яхты. Правильность восстановления яхты относительно ветра.

Недопустимость отплытия от яхты.

Обеспечение безопасности. Правила поведения в яхт-клубе, приветствие тренера и прощание с ним, как средство безопасности. Организация выхода

на воду и возвращения с воды. Взаимная помощь и выручка. Ликвидация последствий аварии.

Изучение правил расхождения.

Изучение правил парусных соревнований и сигналов во время поведения гонок (флагов, фигур на воде и на берегу).

Фальстарт, общий отзыв, сокращение дистанции, отмена, прекращение и откладывание гонки.

Тема 3.4 СУДОВЫЕ РАБОТЫ НА ЯХТЕ

Весенний и текущий ремонт яхт из дерева или пластика. Инструменты и материалы, используемые при этом.

Развооружение яхты и уборка на зимнее хранение.

Вооружение и развооружение яхты для тренировки. Гигиена.

Уход за яхтой в течении навигации.

Уход и хранение парусов. Мелкий ремонт.

Тема 3.5 ТАКЕЛАЖНОЕ ДЕЛО

Такелажный инструмент: свайка, нож, парусная игла, гардаман.

Виды морских узлов, техника их вязания, применения.

Знать случаи применения и уметь вязать: прямой, рифовый, выбленочный, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, буксирный, стопорный, удавка со шлагами, восьмёрка, шкотовый, брамшкотовый, беседочный.

Уметь выполнить самостоятельно: короткий сплесень, огон и репку на растительном трёхрядном тросе, наложить простую марку.

Тема 3.6 КОРАБЛЕВОЖДЕНИЕ

Общее понятие о кораблевождении.

Видимый горизонт. Деление горизонта на румбы и градусы. Главные и четвертные румбы. Понятие о компасе.

Общее понятие о лоции. Лоция разрешённого района плавания.

Средства навигационного ограждения: маяки, буи, огни, знаки, вежи, бакены, створы и т.п. в разрешённом районе плавания.

Ознакомление с МППСС (Международными Правилами Предупреждения Столкновения Судов) для морских районов, по внутренним водным путям, для речных районов в объёме требования портнадзора или судоходной инспекции района плавания.

Тема 3.7 ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПЛАВАНИЯ НА ЯХТАХ

Правила плавания судов в данном районе плавания.

Правила поведения экипажей в яхт-клубе и на яхте, а также при заходе в чужие гавани.

Дисциплина, как основа безопасного плавания. Абсолютное подчинение экипажа капитану во время нахождения на яхте.

Оказание помощи на воде – долг каждого яхтсмена.

Меры предупреждения несчастных случаев при занятиях парусным спортом.

Тема 3.8 СИГНАЛИЗАЦИЯ И СРЕДСТВА СВЯЗИ

Кормовые знаки судов России (Государственный, Военно-морской, спортивные флаги), флаг федерации парусного спорта и клубный вымпел. Правила несения их на яхте. Флаг на клубной мачте. Салюты и приветствия. Изучение техники сигнализации флажками (ознакомительно).

Тема 3.9 ГИГИЕНА И МЕДИЦИНСКИЕ ЗНАНИЯ

Личная гигиена, режим дня и питание, как способы улучшения физического состояния.

Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) на закаливание организма.

Гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена на яхте. Чистота. Порядок хранения одежды, продуктов питания и воды на яхте.

Режим питания яхтсмена в походе и на соревнованиях.

Значение антропометрических измерений для оценки физического развития и для оценки степени подготовленности яхтсменов.

Самоконтроль состояния - объективные данные: вес, рост, динамометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Краткие сведения о строении организма.

Понятие о спортивной тренировке, спортивной форме.

Переутомление. Перетренировка.

Понятие о психологической подготовке, как способе ведения психологической тактической борьбы во время соревнований.

Особенности травм при занятиях парусным спортом.

Первая доврачебная помощь.

Остановка кровотечений. Наложение мягких повязок и жгутов.

Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Переноска пострадавших.

Необходимые меры при обморожениях, ожогах, обмороках, переутомлении.

Первая помощь захлебнувшемуся. Искусственное дыхание.

Тема 3.10 ТЕХНИКА УПРАВЛЕНИЯ ПАРУСНОЙ ЯХТОЙ. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1.2. Подготовка яхты к плаванию. Порядок выхода яхты из гавани и прихода в гавань.

Положение яхты относительно ветра перед подъёмом парусов. Подъём и спуск грота, подъём и спуск стакселя, подъём и спуск синаккера.

Рабочие приёмы: подобрать, потравить, заложить в стопор, на утку.

Тренировка в вязании наиболее употребимых узлов. Скатывание и подвеска бухт. Опасность неправильного хранения верёвок.

Изучение курсов относительно ветра.

Маневры: привести, увалиться.

Повороты оверштаг, фордевинд.

1.2. Управление яхтой в пол-ветра. Работа рулём и управление парусом.

1.3. Управление яхтой на курсе бейдевинд. Работа рулём и управление парусом.

1.4. Управление яхтой на курсе фордевинд. Работа рулём и управление гротом. Вынесение стакселя на наветренную сторону.

1.5. Изменить курс, привести с бакштага до бейдевинда. Работа рулём и управление парусами.

1.6. Поворот оверштаг с правого и левого галса с курса бейдевинд и галфвинд.

Работа рулём и управление парусами.

1.7. Изменить курс, увалиться с бейдевинда до галфвинда, бакштага и фордевинда. Работа рулём и управление парусами.

1.8. Поворот фордевинд с курсов фордевинд и галфвинд. Работа рулём и управление парусами.

1.9. Огибание буйка с разных курсов, с переменной курса от 45 до 120 градусов.

1.10. Отход и подход к бону при различных условиях ветра и течения.

1.11. Подход к бочке (буйку) и отход.

1.12. Постановка на якорь и съёмка с якоря.

1.13. Уменьшение площади паруса на ходу во время шквала.

1.14. Плавающий якорь.

1.15. Маневр «Человек за бортом!». Тренировка быстрого возврата к брошенному предмету с различных курсов. Мемсто и способы подъёма человека на борт.

1.16. Отработка команд на быстроту реакции: «Лопнул штаг!», «Лопнула ванта!», «Лопнул гика-шкот!», «Отдалась оттяжка гика, галса, шпринта», «Потеря руля!».

1.17. Снятие с мели с помощью закрепивания, сталкивания.

1.18. Безопасный подъём на яхту из воды.

1.19. Восстановление швертбота после опрокидывания «парусами на воду» и «оверштага». Тренировка проводится в безопасных условиях.

1.20. Подготовка лодки к буксировке. Приготовление и крепление буксирного конца.

1.21. Подход к буксируемому судну под парусами. Буксирование.

1.22. Приём буксира в условиях составления каравана. Управление швертботом в условиях буксировки.

1.23. Изучение особенностей местной лоции разрешённого района плавания.

1.24. Перевозка людей.

1.25. Способы привлечения внимания. Подача сигналов бедствия.

- 1.26. Движение задним ходом.
- 1.27. Хождение курсом гоночный бейдевинд «на грани заполаскивания».
- 1.28. Признаки своевременности последнего поворота на верхний знак.
- 1.29. Хождение к верхнему знаку заданным количеством галсов.
- 1.30. Ведение яхты «на грани заполаскивания» на всех курсах, кроме гоночного бейдевинда.
- 1.31. Необходимость правил расхождения, спортивного поведения. Честной спортивной борьбы.
Правила расхождения: правый – левый галс, наветренный – подветренный, внутренний, чисто позади, поворот на курсе.
Необходимость в любом случае избегать столкновений.
При неуверенности в своей правоте – уступать дорогу.
Использование правил в тактической борьбе.
Санкции в отношении нарушителей.
Подача протестов. Процедура подачи протеста.
- 1.32. Маневрирование на стартовой линии. Определение выгодного времени.
Расчёт времени взятия старта.
- 1.33. Правильное пересечение финишной линии.
- 1.34. Коррекция крена и дифферента.
- 1.35. Работа рулём и парусами на волне на разных курсах.
- 1.36. Способы избегания рыскливости и раскачивания на курсе фордевинд.
- 1.37. Особенности прохождения прямых и знаков на олимпийской дистанции.
- 1.38. Тактика лавировки. Расчёт галсов в зависимости от метеорологических условий и наличия соперников. Уход из невыгодного положения. Контроль.
- 1.39. Тактика на верхнем знаке. На спокойной воде, на течении, в большом флоте.
- 1.40. Тактика на втором знаке.
- 1.41. Тактика на нижнем знаке.
- 1.42. Тактика на полных курсах. Манёвры нападения и защиты на полных курсах.
- 1.43. Техника поворота фордевинд в сильный ветер. Профилактика брочинга.
Поворот фордевинд одним гротом без изменения курса.
- 1.44. Тактика финиширования против ветра. Расчет галсов перед финишем, место на финишной линии, взаимодействие с противником, финиш на течении.
- 1.45. Ведение яхты в любых метеорологических условиях в сочетании с управлением парусами.
- 1.46. Уваливание со своевременным потравливанием парусов и выбором шверта.
- 1.48. Ознакомление с «Положением о соревнованиях» и «Гоночной инструкцией», как с основными документами, по которым проводятся соревнования.
- 1.49. Оформление записи на участие в соревнованиях.
- 1.50. Ответственность рулевого за принятие решений.

1.51. Основные принципы настройки яхты на максимальный ход. Наклон мачты, влияние натяжения оттяжек, фалов, шкотов, положения шверта, местонахождения экипажа в лодке.

Тема 3.11 ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

- 2.1. Подойти к буйку правым бортом и остановиться.
- 2.2. Отойти от буйка задним ходом, пойти 2 - 3 метра, задним ходом выйти на курс бейдевинд правого галса и начать движение вперёд правым галсом.
- 2.3. Подойти к буйку левым бортом и остановиться.
- 2.4. Отойти от буйка задним ходом, пойти 2 - 3 метра, задним ходом выйти на курс бейдевинд левого галса и начать движение вперёд левым галсом.
- 2.5. Подойти к буйку правым бортом и выполнить вокруг буйка поворот оверштаг.
- 2.6. Подойти к буйку левым бортом и выполнить вокруг буйка поворот оверштаг.
- 2.7. Поставить спинакер на левом галсе. Подойти к буйку правым бортом и выполнить вокруг буйка поворот фордевинд со спинакером. Для яхт без спинакера – поворот фордевинд вокруг буйка с левого на правый галс.
- 2.8. Поставить спинакер на правом галсе. Подойти к буйку левым бортом и выполнить вокруг буйка поворот фордевинд со спинакером. Для яхт без спинакера – поворот фордевинд вокруг буйка с правого на левый галс.
- 2.9. Отработка ситуации «Человек за бортом!».
- 2.10. Подтягивание на перекладине, как степень оценки возможности ребёнка забраться на яхту в мокрой одежде при опрокидывании.
Либо отработка восстановления яхты при опрокидывании.
- 2.11. Умение плавать.

Тема 3.12 ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ПОДГОТОВКИ ЯХТЫ К ВЫХОДУ НА ВОДУ

- 3.1. Техника безопасности, подготовка рук и одежды, помещения при работе со смолами, стеклотканями.
- 3.2. Подготовка пластикового корпуса к заклеиванию. Просушка. Способы и размеры снятия пластика вокруг пробоины.
- 3.3. Выбор и предварительная обработка стеклоткани для работы. Определение размера заплатки.
- 3.4. Разведение смол. Способы предварительной проверки о правильности разведения.
- 3.5. Способы наложения и пропитки заплатки смолой.
- 3.6. Способы удаления излишков смолы. Разглаживание заплатки с помощью
- 3.7. Практические работы по ремонту корпусов яхт.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
4.1	Правила парусных гонок	20	6	14
4.2	Основные аспекты МППСС	4	4	
4.3	ППВВП	4	4	
4.4	Тактика парусных гонок	30	10	20
4.5	Тактические приемы на дистанции. Практические занятия	28		28
4.6	Общая физическая подготовка	30		30
4.7	Специальная физическая подготовка	40		40
4.8	Техническая управления яхтой. Практические занятия	60	6	54
	ИТОГО:	216	30	186

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения

4.1 ПРАВИЛА ПАРУСНЫХ ГОНОК

Структура ППГ. Определения. Основные принципы. Правила части 1. Правила части 2. Правила части 3. Процедура подачи и оформления протеста. Положение о соревновании. Гоночная инструкция.

4.2 ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ МППСС

Применение МППСС. Правила расхождения. Сигналы и огни. Водные знаки. Плавание в условиях ограниченной видимости и в темное время суток.

4.3 ПРАВИЛА ПЛАВАНИЯ ПО ВНУТРЕННИМ ВОДНЫМ ПУТЯМ РФ (ППВВП)

Применение ППВВП. Береговые и водные знаки. Сигналы и огни. Плавание в условиях ограниченной видимости и в темное время суток.

4.4 ТАКТИКА ПАРУСНЫХ ГОНОК

Основные принципы и положения. Различие понятий «тактика» и «стратегия». Ветровая тактика. Дуэльная тактика. Тактика взаимодействия с флотом. Тактика на старте.

4.5 ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ НА ДИСТАНЦИИ

Ветровая тактика. Дуэльная тактика. Тактика взаимодействия с флотом. Ветровая тактика. Дуэльная тактика. Тактика взаимодействия с флотом. Огибание знаков. Финиш.

4.6 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные этапы онтогенеза человека. Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Различие понятий «развитие» и «воспитание». Основные принципы, средства и методы воспитания физических качеств.

4.7 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физические качества, необходимые яхтсмену. Развитие специальных физических качеств яхтсмена: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Основные принципы, средства и методы развития специальных физических качеств.

4.8 ТЕХНИКА УПРАВЛЕНИЯ ЯХТОЙ. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Настройка гоночной яхты. Завал мачты. Прогиб мачты. Работа гик-оттяжкой. Профиль паруса. Крен и дифферент на разных курсах.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. **Акименко В.И. Введение в специализацию. Парусный спорт :** учеб.-методическое пособие / В. И. Акименко, С. А. Машовец, И. В. Русакова ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2004. - 90 с. - Библ.: с. 71-89.
2. **Акименко В.И. Пути совершенствования тренировочного процесса в парусном спорте :** учеб.-методическое пособие / В. И. Акименко ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2005. - 25 с.
3. **Анализ подготовки и выступления сборной команды СССР по парусному спорту в сезоне 1987 года :** Метод. рек. / Краснодар. гос. ин-т физ. культуры; Сост. Соболев А.Л. - Краснодар, 1988. - 24с.
4. **Бардин К.В. Азбука туризма. – М., 1981.**
5. **Болховитинов, В.Ф. Не сторонитесь техники / В.Ф. Болховитинов // На яхтах. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – С. 121-133.**
6. **Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – Л.: Судостроение, 1989. – 336 с.**
7. **Гловацкий В. Увлекательный мир парусов : (очерки по истории парусного спорта) / В. Гловацкий ; пер. с пол. - М. : Прогресс, 1981. - 312 с. : ил.**
8. **Григорьев Н.В. Парусные гонки / Н. В. Григорьев, Б. Б. Лобач-Жученко. - М. : Физкультура и спорт, 1959. - 335 с. : ил.**
9. **Григорьев, Н.В. Парусный спорт / Н. В. Григорьев, Д. Н. Коровельский, Г. Л. Френкель. - М. : Физкультура и спорт, 1955. - 359с. : ил.**
10. **Григорьев, Н.В. Парусный спорт / Н. В. Григорьев, Д. Н. Коровельский, Г. Л. Френкель. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1958. - 306 с. : ил.**
11. **Джефф Тогхилл. Яхтинг. Полное руководство/ Д. Тогхилл. – М.; «Издательство ФАИР», 2007, - 192 с: ил.**
12. **Коростылев, С.Т. На веслах и под парусами : Из опыта командира шлюпки / С. Т. Коростылев. - М. : ДОСААФ, 1959. - 96 с.**
13. **Кульневич С.В., Иванченко В.Н. Дополнительное образование детей: методическая служба. Изд-во «Учитель», 2005.**
14. **Ужель, Ю.А. Парусный спорт и туризм / Ю. А. Кужель. - М. : АСТ: Астрель, 2001. - 224с. : ил. - (Спорт и туризм).**
15. **Лазурка И.К. Тренировка яхтсмена / И. К. Лазурка. - Рига : Латв. гос. изд-во, 1961. - 246 с. : ил.**
16. **Ларин, Ю.А. Исследование системы "яхтсмен-судно" в процессе обучения и тренировки в парусном спорте : дис. ... канд. пед. наук /**

- Ю. А. Ларин ; Таганрог. радиотехн. ин-т им. В.Д. Калмыкова; ЛНИИФК. - Таганрог-Л., 1976. - 142с.
17. **Ларин Ю.А. Подготовка яхтсмена-гонщика** / Ю. А. Ларин, Ю. В. Пильчин. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 117 с. : ил.
 18. **Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена** : [Учеб. пособие] / Ю. А. Ларин. - М. : Terra-Спорт, 1999. - 188с. : ил. - ISBN 5-93127-025-6.
 19. **Лобач-Жученко Б.Б. Судейство парусных соревнований** / Б. Б. Лобач-Жученко. - М. : Физкультура и спорт, 1971. - 167с. : ил.
 20. **Людевиг Н.Ю. Парусный спорт** / Н. Ю. Людевиг ; Спортивно-технический комитет Высшего Совета физической культуры. - 2-е изд., испр. и доп. - Л. : Физкультура и спорт, 1930. - 238с. : 120 рис.
 21. **Максимов Александр Прокофьевич. Морская шлюпка** : методическое руководство по обучению управлению гребной и парусной шлюпкой в организациях Осоавиахима / Максимов Александр Прокофьевич. - М. : Изд. ЦС Союза Осоавиахим СССР, 1936 (: Тип. "Путь Октября"). - 111 с., ил.
 22. **Манкин, В.Г. Белый треугольник** / В. Г. Манкин ; Лит. запись В. Пожиловой. - М. : Мол. гвардия, 1981. - 222с. : ил. - (Спорт и личность).
 23. **На яхтах** : сборник второй. - М. : Физкультура и спорт, 1963. - 180 с. : ил.
 24. **Парусный спорт** : примерная программа спорт. подготовки для детско-юношеских спорт. шк., специализированных детско-юношеских шк. олимп. резерва и шк. высш. спорт. мастерства / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. : Советский спорт, 2005. - 72 с. - Библиогр.: с. 70. - Гриф :
 25. **Парусный спорт** : учебное пособие для тренеров. - М. : Физкультура и спорт, 1966. - 254 с. : ил.
 26. **Парусный спорт: Правила соревнований (ППГ 2017-2020)** / ВФПС - М. : ВФПС, 2017. - 392с. : ил.
 27. **«Программа развития парусного спорта»** ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПАРУСНОГО СПОРТА КОМИТЕТ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ, Москва, 2009.
 28. **Пчелов В.М., Скрипченко И.Т.** Некоторые подходы к специальной подготовке на этапе начального обучения в парусном спорте // Теорія і практика фізичного виховання. - 2003. - №1. - С. 41 - 47.
 29. **Русская рулетка или первые шаги к профессиональному яхтингу** : Сборник. - М. : Изд-во Агентства "Яхтсмен", 1998. - 371с. : ил. - (Выжиматели ветра).
 30. **... Русские идут!** : Сборник. - М. : Изд-во Агентства "Яхтсмен", 1997. -

- 244с. : ил.+8л.ил. - (Выжиматели ветра. Кн.1). - ISBN 5-89560-001-8.
31. **Справочная книжка для яхтсмена.** - СПб. : Изд. Невского яхт-клуба, 1895 (: Тип. Исидора Гольдберга). - X, 99 с., 5 л. прил.
32. **Стив Слейт. Всё о парусном спорте :** ООО "Издательство Астрель ", 2005. -447 с.: ил. –ISBN 5-271-12767-2.
33. **Томилини, К.Г. Школа парусного спорта :** методические рекомендации / К. Г. Томилини, А. А. Швеиц ; Администрация Краснодарского края, Ком. по делам молодежи ГУ Краевая крейсерско-парусная школа. - Сочи : [б. и.], 2005. - 56 с. - Библиогр.: с. 55-56.
34. **Уолкер, С. Полные курсы при слабом и умеренном ветре / С. Уолкер // Зарубежный спорт. Гребной и парусный спорт: Экспресс-информация.** – М.: ЦООНТИ, Физкультура и спорт, 1987. – Вып. 1. – С. 16-20.
35. **Чумаков, А.А. Школа парусного спорта / А.А. Чумаков** – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 160 с.
36. **Чумаков А.А., Орешкин С.А. Парусный спорт.** Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и школ-интернатов спортивного профиля. - М.:ГУНМР, 1985. - 120с.
37. **Школа яхтенного капитана /** Под. ред. Е.П. Леонтьева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
38. **Школа яхтенного рулевого /** Под ред. Е.П. Леонтьева. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
39. **Шульц, И. Под парусом /** И. Шульц ; [Пер. с нем.]. - М. : Физкультура и спорт, 1960. – 406 с.
40. **Эльвстрем, П. Искусство плавания под парусами /** П. Эльвстрем ; пер.с англ. Г.И. Поповой.- М. : Физкультура и спорт, 1971. - 151с.
41. **Эш Георгий Васильевич. Руководство для любителей парусного спорта /** Эш Георгий Васильевич ;[предисл. авт.]. - СПб. : Изд. Г.В. Эш, 1895 (: Тип. Исидора Гольдберга). - XII, 493 с. разд. паг., ил., 6 л. черт. - Библиогр.: с. 207-212.
42. **Яковлев Д.Е. Организация и управление деятельностью учреждения дополнительного образования детей/** методическое пособие, Москва, 2004

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»
2. «Конвенция ООН о правах ребёнка»
3. Устав МБОУ ДОД Центр внешкольной работы
4. Постановление Правительства РФ от 07.03.1995 № 233 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей" (в ред. от 10.03.2009 N 216)
5. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 061844 <О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.
6. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ МАЛОМЕРНЫМИ СУДАМИ на водных объектах РФ
7. ПРАВИЛА ПЛАВАНИЯ по внутренним водным путям РФ
8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). СанПиН 2.4.4.1251-03
9. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10
10. ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Акимов Р.Н. Такелажное дело на парусной яхте – М., МОРКНИГА, 2008.- 74с., илл.
2. Багрянцев Б.И. Решетов П.И. Учись морскому делу, - М. : Изд. ДОСААФ СССР, 1986. -447 с.: ил.
3. Воропаев Альберт Азбука юного яхтсмана. Брунька – капитан «Оптимиста» г. Харьков 2010. -77 с.: ил.
4. Мошковский С.Я. Управление парусными яхтами, -М.: ООО «Ад фонтас», 2005.-224 с.
5. Слетер Фил Гонки «Оптимистов» - М., АЯКС-ПРЕСС, 2008.- 95 с.

Технология и методы преподавания

Для выполнения целей и задач программы используются технологии как формирующего, так и личностно-ориентированного обучения.

На этапе усвоения теоретической части программы наибольший приоритет отдаётся технологии традиционного обучения:

- целевая ориентация знаний;
- организация отработки умений под руководством педагога;
- формирование и организация усвоения правил и законов;
- контроль за результатом и ходом усвоения;
- анализ результатов педагогом;
- меры по ликвидации пробелов в усвоении знаний и навыков;
- повторение пройденного.

Некоторые методические пособия представлены в разделе *Приложение*.

На этапах практической и воспитательной части программы используются технологии развивающего и личностно-ориентированного обучения.

В программе используются следующие черты развивающего обучения:

- активная позиция обучаемого в учебном процессе;
- педагог выступает как партнёр познавательного процесса;
- обучаемый сам развивает свой творческий потенциал в ходе практических занятий, свои познавательные и личностные возможности.

Личностно-ориентированная технология выражена в:

- активной самостоятельной познавательной деятельности обучаемого;
- познание своих индивидуальных особенностей;
- учение для обучаемого приобретает личностный смысл;
- каждый обучаемый имеет свободу выбора в плане принятия своего решения в области самообразования, сотрудничества и взаимопомощи;
- поощряются оригинальные идеи, решения, предложения самого обучающегося;
- каждый обучаемый в праве высказать своё суждение и сам оценить свои достижения.

Педагог, используя личностно-ориентированную технологию, меняет постепенно свою роль в учебном процессе, обеспечивая условия для удовлетворения запросов обучаемого и помогает становлению его личности:

- становится организатором взаимоотношений в практическом обучении;
- осуществляет мотивационное управление обучением;
- оказывает педагогическую помощь и поддержку, создавая ситуацию успеха;
- демонстрирует полное доверие к обучаемому, веру в его возможности;
- откровенно высказывает свою позицию.

ДОМИНИРУЮЩИЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

- вербальные;
- аудио-визуальные;
- на деятельностной основе;
- диалогические;
- игровые

ПО ФОРМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ:

- клубные;
- индивидуальные;
- дифференцированное обучение

ПО ТИПУ УПРАВЛЕНИЯ:

- программированное обучение;
- свободное развитие;
- самореализация

ПО ВЗАИМОДЕСТВИЮ ПЕДАГОГА И ОБУЧАЕМОГО:

- гуманно-личностные;
- сотрудничество;
- личностно-ориентированные

ПО ДОМИНИРУЮЩИМ СРЕДСТВАМ:

- безмативные, на основе печатных, видео и аудио материалов

ПО УРОВНЮ И ТИПУ ПРОДВИЖЕНИЯ:

- коррекционные, поддерживающие

ПО СПОСОБУ ОРГАНИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ:

- практико-ориентированные

Терминология

Содержание занятий соответствует программным документам, в дополнении с активным внедрением на занятиях английской терминологии.

Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится в следующих направлениях:

- Развитие интеллектуального, трудового, физического и личностного потенциала детей.
- Духовное и нравственное воспитание;
- Усвоение этических норм общения;
- Гражданское образование;
- Экологическое воспитание;
- Профессиональная ориентация.

В процессе обучения применяются:

- Принцип целостности воспитательного процесса;
- Принцип воспитывающего обучения;
- Принцип структурности;
- Принцип патриотизма;
- Принцип развития.

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание чувства взаимопомощи.

Используются основные формы работы:

- а) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристские походы и т. д.;
- б) идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, артистами. Обсуждение кинофильмов, книг, спектаклей и т. д.;
- в) практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных походов, матчевых регат, судейство соревнований и т. д.

Успех в воспитательной работе с детьми во многом будет зависеть от личности педагога, его любви к детям, от степени совпадения в педагогической деятельности декларативного и действительного (т. е. насколько поведение педагога совпадёт с теми принципами, которые он декларирует в своей воспитательной работе).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в первый год обучения направлена на воспитание трудолюбия, терпения к сложным гидрометеорологическим условиям, дискомфортным условиям, неизбежным в парусном спорте, самостоятельности, необходимой для выполнения различных поручений.

Для решения этих задач тренеру необходимо использовать разные приёмы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные мероприятия по благоустройству территории яхт-клуба, проведению ремонтных работ по восстановлению старых яхт и т.п. При этом необходимо учитывать отношение к коллективным действиям.

На втором году обучения психологическая подготовка для рулевых и шкотовых имеет некоторое различие.

Рулевым необходимо прививать эмоциональную устойчивость, выдержку, способность реально взвешивать обстановку и принимать самостоятельные решения; для шкотовых первостепенную важность имеет развитие чувства долга за порученное дело, исполнительность, умение строго придерживаться правил.

Решать поставленные задачи лучше на тренировках по специальной подготовке, чётко распределяя обязанности на яхте между рулевым и шкотовым, а также в процессе занятий по общей и специальной подготовке.

На третьем году обучения в психологическую подготовку входит овладение приёмами само регуляции, освоение и совершенствование приёмов аутогенной тренировки, совершенствование мужества, решительности, безошибочности решений и действий, а также умения в стрессовой обстановке концентрировать внимание на главных приёмах и их главных элементах.

Рулевым, помимо того, необходимо вырабатывать находчивость, предприимчивость, умение доводить до конца каждое решение, для шкотовых важно вырабатывать эмоциональную устойчивость, терпимость к традиционным трудностям, не вступая в споры.

Наилучшим средством воспитания указанных качеств служат продолжительные тренировки при сильном ветре на маленьких яхтах. Следует также использовать все возможности проявления этих качеств в процессе учёбы, работы, на отдыхе, в повседневной жизни.

Для успешного осуществления психологической подготовки на этом уровне рекомендуется привлечь квалифицированного психолога.

Цель: формировать устойчивую преданность парусному спорту; закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к последующим тренировочным и соревновательным нагрузкам и т. д.

На данном возрастном этапе развития детей главными методами психологической подготовки являются: беседы, убеждения, внушения; моделирование через игры различные ситуации; влияние коллектива и т. д.

Особое внимание следует уделить понятию К.Г. Юнга о «типах личности», о совокупности положительных и отрицательных качеств каждого человека, и самое главное о необходимости взаимовыгодного сотрудничества, всех без исключения детей, для пользы спортивного коллектива. Желательно дать понятия о периодах жизни ребёнка, необходимости решать определённые жизненные задачи, и по возможности, практически помочь детям с запущенными комплексами неполноценности их преодолеть.

При работе с детьми каждый педагог должен помнить, что возраст 10-14 лет требует постоянного самоутверждения для мальчишек. И надо это самоутверждение им обеспечить в стенах яхт-клуба. В противном случае они будут «само утверждаться» в подворотнях.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является формирование у занимающихся устойчивых представлений, знаний и убеждений, позволяющих на последующих этапах спортивных занятий наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности потенциальные возможности каждого ребёнка.

Основными методами теоретической подготовки являются:

- лекции, беседы, демонстрация наглядных пособий, слайдов, учебных фильмов;
- ознакомление с учебно-методической литературой;
- отработка полученных знаний на игровых симуляторах и тренажёрах;
- разбор и анализ тренировок и соревнований и т. д.
- Устойчивость знаний в парусном спорте оценивается по конкретным критериям, среди которых для детей используются:
 - степень запоминания специальных терминов на русском и английском языках (%), воспроизведение их через длительный промежуток времени (%);
 - умение выполнять задания педагога, сделанные с использованием парусной терминологии (скорость и точность выполнения);
 - умение передать специальную информацию, с использованием парусной терминологии, другому ребёнку (скорость и точность передачи) ит. д.
- Обязательно ведение спортивного дневника каждым занимающимся, для конспектирования занятий, фиксирования заданий педагога на предстоящую тренировку, ошибок в своей технической, тактической подготовке и т. д.

Физическая подготовка

Занятия по физической подготовке должны вестись исключительно в виде игр. Шаблонное «натаскивание» детей на сдачу нормативов - недопустимо. Но приблизительные ориентиры хорошей физической подготовленности дети должны знать, и, в идеальном случае, под влиянием педагога, стремиться их выполнить

Некоторые нормативы для яхтсменов приведены в *таблице 1*.

Таблица 1

Нормативы по специальной физической подготовке юных яхтсменов (мальчики/девочки)

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки	
	9-11 лет	12-14 лет
Общая физическая подготовка		
Бег 1000 м (мин., сек)	5.00/5.40	
Бег 2000 м (мин., сек)		9.20/10.20
Подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	3/1	6/2
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, руки обхватывают туловище (раз за мин)	47/42	50/45
Плавание вольным стилем 50 м (мин., сек)	0.55/1.20	0.50/1.15
Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	20.00/22.00	18.00/20.00
Специальная физическая подготовка		
Плавание в спасательном жилете (без учета времени)	50 м	100 м
Удержание статической позы №5 (сек)	15/10	20/15
Подъем груза 30 кг (девочки 20 кг) через блок махом руки (прав./лев.) в позе №3 на тренажёре откренивания (кол. раз)	10-7/10-7	15-10/15-10

Техническая подготовка

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательных навыков, позволяющих на последующих этапах наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности интеллектуальные и физические возможности ребёнка. Эффективность технических приёмов в парусном спорте оценивается по конкретным критериям, среди которых для детей используются:

- опоздание на старт (в сек.);
- выход на первый знак в числе лидеров;
- время поворота на 360 градусов (в сек.);
- в тёплые месяцы года время постановка «Оптимиста» на «ровный киль», с вычерпываем воды (в сек.);
- хождение на швертботе без руля (при ветре 1-2 балла);
- для «Кадета» постановка и уборка спинакера (в сек.) и т. д.

Тактическая подготовка

Для этого возраста детей и, главное, для начального уровня подготовки целесообразно ограничиваться изучением «ветровой тактики».

Лишь на более высоком уровне подготовки занимающимся следует давать понятия и общие представления о «дуэльной тактике», «уставной тактике», и «тактики взаимодействия с флотом».

И только через два года занятий перед выездом на ответственные детские соревнования следует спортсменов ознакомить с «паразитарной» тактикой, позволяющей использовать чужие знания для успешного выступления на незнакомых акваториях.

Работа с материальной частью

На первых этапах обучения детей занятия по работе с материальной частью должны иметь преимущественно ознакомительный характер.

И только когда занимающиеся серьёзно заинтересуются парусным спортом, их следует постепенно привлекать к ремонту корпусов яхт, к практическим занятиям в мастерских, которые силами педагогов оборудованы в клубе.

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль связан с получением информации о физическом и психическом состоянии каждого ребёнка, состоянии здоровья и влиянии на них применяемых нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Основные виды заболеваний, которые могут возникать при занятиях парусным спортом представлены в *таблице 2*.

Таблица 2

Медико-биологический контроль Основные виды заболеваний при занятиях парусным спортом

Заболеваемость по нозологическим группам:	Дети 11-14 лет
Заболевания опорно-двигательного аппарата	7 %
Функциональные нарушения центральной нервной системы	—
Заболевания сердечно-сосудистой системы	58 %
Заболевания желудочно-кишечного тракта и 12-перстной кишки	6 %
Заболевания ЛОР-органов	88 %
Заболевания кожи и подкожной клетчатки	—
Эндокринные заболевания	—
Заболевания почек и мочевыводящих путей	8 %
Гинекологические заболевания	46 %
Заболевания вен и артерий	—
Необходимость коррекции зрения	29 %

Восстановительные мероприятия в подготовке яхтсменов.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, медико-биологические и психические.

Педагогические мероприятия являются основными, так как при рациональном планировании уроков и тренировок проблем с недовосстановлением детей не возникает.

Гигиенические средства включают требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, а также специальные гигиенические требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю и т. д.

Медико-биологические и психические средства восстановления организуются и обслуживаются специалистами-медиками и психологами.

Основные формы и методы обучения и обеспечения досуга детей:

1. Разнообразие форм изучения теоретического материала:
 - конкурсный опрос на викторинах, посвящённых яхтам и яхтсменам, правилам плавания, истории флота, казачества, России;
 - показ художественных, документальных фильмов на морскую тематику, учебных фильмов по парусному спорту;
 - периодическое ознакомление с материалами, опубликованными в журнале «Катера и яхты»;
 - в осенний и весенний периоды проведение квалификационного экзамена;
2. Поддержание постоянного интереса детей к выбранному пути за счёт разнообразия форм и способов реализации полученных теоретических знаний на практических занятиях:
 - физическая подготовка в форме кто больше и кто дальше;
 - конкурсы на лучшего рыбака;
 - короткие спортивные старты на звание лучшего рулевого в период практических занятий на воде;
 - конкурсы на скорость вязания морских узлов;
 - конкурсы на скорость подготовки к выходу на воду яхт;
 - конкурсы на скорость по постройке палатки;
3. Дисциплина, уборка территории, изготовление дельных вещей, приведение в порядок и ремонт такелажа, покраска...
4. Участие в парусных соревнованиях.
5. Организация и проведение прогулок под парусом.
6. Участие в туристических походах по Дону, Цимлянскому водохранилищу, Азовскому морю.
7. Проведение экскурсий в яхт-клуб г. Волгодонска на верфь по производству яхт, на парусные яхты.
8. Использование новых технологий (компьютерные тренажёры, игры, обучающие видео программы).

Предложения по улучшению процесса обучения

1. Обеспечить перенос иллюстративного и методического материала по обучению и совершенствованию подготовки молодых яхтсменов на цифровые «СД-диски» (для самостоятельных занятий детей):

а). Закупить цифровые диски для обучения парусному спорту (английские и немецкие) и подготовить сценарии лекций, применительно к российским условиям.

б). Приобрести высокоскоростную, профессиональную цифровую видеокамеру, водозащитный бокс, высококачественные микрофоны, монтажный стол с профессиональным компьютером и т. д.

в). Провести или приобрести съемки детско-юношеских регат в России (Москве, Сочи, Анапе, Санкт-Петербурге и т. д.), Эстонии, Франции, Германии, Бразилии и т. д.

д). Внедрять через «СД-диски» в подготовку яхтсменов разнообразные, «игровые» методы обучения, с опорой на историю славянских народов и Руси (войны, походы, путешествия и т. д.), бойскаутских традиций и т. д.

е). Для творческой группы ежегодно менять и усложнять тематику занятий на «СД-дисках», чтобы охватить все этапы обучения яхтсменов-школьников с 9-ти до 16-17 лет.

5. Для практических занятий по начальному обучению детей парусному спорту закупить новые отечественные корпуса «Оптимистов».

6. Серьёзно влияет на процесс обучения отсутствие финансирования. Государству необходимо реально лицом повернуться к детям, и направить все возможные финансовые и интеллектуальные ресурсы на их обучение и воспитание.

ИЗ ИСТОРИИ КЛУБА

Детско-молодёжный яхт-клуб «Дельфин» создан, как подразделение Цимлянского Дома Пионеров, в августе 1988 года энтузиастами парусного спорта на берегу Цимлянского водохранилища, недалеко от территории городского пляжа. В настоящее время клуб является структурным подразделением МБОУ ДОД Центра внешкольной работы Цимлянского района, Ростовской области. Учредителем яхт-клуба является Цимлянский районный отдел образования.

Летом 1996 года члены яхт-клуба в составе 5 человек, в честь 300-летия Военно-Морского флота России, совершили 30-ти дневный поход на арендованной яхте «Нерпа» по маршруту: г. Цимлянск – г. Одесса – было пройдено 1 400 километров с посещением по пути следования: ст. Старочеркасская, городов Ростов-на-Дону, Азов, Таганрог, Мариуполь, Бердянск, Керчь, Ласпи, Севастополь.

Осенью 1996 года, яхт-клуб «Дельфин» был принят в Российскую Морскую лигу, делегация яхт-клуба побывала в Москве, в Государственной Думе РФ.

Летом 2000 года яхтсмены клуба в составе 12 человек в честь 55-ой годовщины Победы в Великой Отечественной войне совершили 20-ти дневный поход на яхтах «Нерпа» и «Бобр» по Азовскому морю с посещением ст. Старочеркасская, городов Ростов-на-Дону, Азов, Таганрог, Ейск, Мариуполь, Бердянск, Ялта – было пройдено 950 км.

В мае-июне 2005 года были совершены на яхте «Орион» 10-ти и 5-ти дневные походы по Цимлянскому водохранилищу в честь 60-летия Победы в Великой Отечественной войне и 100-летия со дня рождения Михаила Александровича Шолохова, пройдя путь в 820 километров.

В августе 2010 года был совершён 7-дневный поход, посвящённый 65-летию Победы в Великой Отечественной войне по Цимлянскому водохранилищу с заходом в верховье Дона, пройдено 450 километров.

Ежегодно совершается до 12 походов по Цимлянскому водохранилищу, продолжительностью от 1 до 5 суток.

Силами педагогов клуба, при финансировании Администрации Цимлянского района, были:

- построены эллинги для хранения яхт, поставлены строительные вагончики, в которых были оборудованы: учебный класс; мастерская; складское помещение;
- закуплены парусные тримараны «Турист», швертбот «Орион»;
- получены из Таганрогского и Волгодонского яхт-клубов списанные корпуса спортивных парусных яхт типа «Оптимист», «Кадет», «Луч», «Финн», которые в клубе были полностью были восстановлены силами ребят и педагогов;

- с помощью Цимлянского судомеханического завода были построены ледовые парусные буера;
- закуплены инструменты, станки, средства спасения и др.
- многие дельные вещи ребята, под руководством педагога, изготавливают своими руками.
- ребята, под руководством педагогов, на довольно хорошем уровне, что мальчикам особенно важно, осваивают следующие смежные специальности:
 - токаря: - фрезеровщика; - слесаря - плотника;
 - столяра; - маляра; - такелажника

ОРГАНЫ САМОУПРАВЛЕНИЯ КЛУБА

Формами самоуправления являются:

- Совет яхт-клуба;
- Педагогический совет яхт-клуба;
- Общее собрание яхт-клуба.

Совет яхт-клуба избирается на общем собрании тайным голосованием.

ЗАКОНЫ ЯХТСМЕНОВ КЛУБА «ДЕЛЬФИН»

1. Один за всех – все за одного
2. Сам не плошай и друга выручай
3. Сделал сам – помоги товарищу
4. Порядок не только на палубе, но и в мыслях
5. У солдата два выхода, у матроса – три
6. Тяжело в учении – легко в пути
7. У кого меньше умения, у того больше самомнения
8. Позор тому, кто обижает слабых
9. Риск - благородное дело, но без дела не рискуй
10. В море, как на войне: ошибаются только один раз
11. Моряк тот, кто любит дружбу, ценит жизнь
12. Где бы ты не находился, живи под парусом мечты

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 1) Укрепление здоровья детей;
- 2) Обучение здоровому образу жизни, туристическим навыкам;
- 3) Формирование личности, способной мужественно и стойко вести себя в экстремальной ситуации, способной принимать решение и нести за него ответственность;
- 4) Патриотическое воспитание, изучение истории Российского Флота, Донского казачества, традиций российского народа;
- 5) Обучение первичным навыкам в слесарном, токарном, столярном, малярном деле;
- 6) Подготовка квалифицированных яхтенных рулевых, способных профессионально выполнять обязанности рулевого на крейсерской яхте.

В качестве **основных средств и методов** обучения и тренировки юных яхтсменов выступают «игровые методика», обеспечивающие высокую эмоциональность занятий и формирующие устойчивый интерес занимающихся к парусному спорту.

Основными формами учебно-тренировочного процесса по начальному обучению детей парусному спорту являются как групповые так и индивидуальные занятия. По направленности выделяются следующие занятия:

- учебные занятия: терминология; теоретические занятия; правила парусных гонок; обучение вооружению судна на тренажёрах; обучение плаванию, и т. д.;
- учебно-тренировочные занятия: наряду с начальным обучением развитие двигательных физических качеств; правила парусных гонок; технико-тактическая и другие виды подготовок;
- тренировочные занятия: совершенствование техники; развитие двигательных физических качеств; технико-тактическая подготовка; правила парусных гонок (участие в судействе соревнований);
- контрольные занятия: контроль эффективности процесса обучения; прием контрольных нормативов; степень достижения долговременных целей подготовки юных яхтсменов и т. д.