

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

Принято решением Педагогического совета.
Протокол № 69
От 30.08.2023



Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Алые паруса»

Форма реализации программы – очная
Год обучения – 2023-2024 гг.;
Номер группы – 1
Возраст обучающихся – 14-17 лет

Составитель: Воробьев Владислав Алексеевич;
Кастов Кирилл Александрович.
педагоги дополнительного образования

2023 г
ГО Верхний Тагил

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Алые паруса» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Алые паруса», данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, условиям для развития и формирования спортивных навыков.

Программа адресована детям 14-17 лет и рассчитана на 2 года обучения.

В 2023-2024 учебном году по программе обучаются дети:

14-17 лет, 2 год обучения, общий объем часов – 324;

Направленность (профиль) программы – техническая

Актуальность общеразвивающей программы Парусный спорт - один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым, человек не только соревнуется в мастерстве с другими яхтсменами, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы. В борьбе со стихией спортсмен развивается физически, становится выносливым и закаленным. Хожение на яхтах, будь то гонка или крейсерское плавание, как и занятия, например, альпинизмом или планерным спортом, способствуют воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициативность, воля к победе. Велико и прикладное значение парусного спорта. Наряду с высокими физическими и моральными качествами каждый яхтсмен, в зависимости от своей квалификации, непременно должен обладать комплексом специальных знаний, быть хорошо подготовленным к грамотному и умелому управлению яхтой при любой погоде, к содержанию судна и его вооружения в хорошем состоянии. Настоящая программа открывает большие возможности для освоения парусного спорта в рамках системы дополнительного образования, а также нацелена на отбор одаренных учащихся с целью дальнейшего совершенствования в избранном парусном спорте.

Программа способствует воспитанию сознательной дисциплины, бережного отношения к общественной собственности, культуры взаимоотношений между коллективом и личностью, воспитанию умения подчинять личные интересы общественным; способствует расширению кругозора подростков, формированию мотивации к познанию нового, формированию ответственности. Интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка происходит в процессе теоретических и практических занятий, воспитательных мероприятий, соревновательной деятельности. Взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей ребенка, школьными учителями позволяет комплексно создавать условия для развития и воспитания.

Программа позволяет расширить познания учащихся в области географии; основ безопасности жизни, физической культуры и истории. . А также личностные качества: целеустремленность, сила воли, коммуникабельность и др.

Отличительная особенность общеразвивающей программы «Алые паруса» - Главной отличительной особенностью программы «Алые паруса» является приобщение детей к занятиям парусным спортом, помощь в реализации своих способности и адаптировать себя в коллективе сверстников. Программа дает возможность развивать эти качества. В дальнейшем программа позволяет реализовать себя в данном виде спорта.

Адресат программы: обучающиеся 14-17 лет. В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы 10-15 человек. Допускается формирование разновозрастных групп.

Режим занятий: группа 14-17 лет: 9 часов в неделю; Занятия проводятся 40 минут с 5 минутным перерывом между ними (36 учебных недель)

Объем программы: 324ч

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 2 год.

Уровневость:

1 год обучения: стартовый уровень, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы – общая физическая подготовка с элементами основ игры в баскетбол. Обучающиеся получают стартовый уровень знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий спортивных игр. Занятия в целом носят подготовительный характер.

2 год обучения: базовый, подразумевает принятие здорового образа жизни, укрепление здоровья, развитие специальных физических навыков, основных физических качеств специализированных знаний, а также приобретение новых знаний и навыков в парусном спорте, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Формы обучения: очная, групповая.

Уровневость общеразвивающей программы:

«Стартовый уровень» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Формы обучения – индивидуальная, групповая, фронтальная, работа в паре.

Виды занятий – учебно - тренировочные на местности, практические, беседы, соревнования.

Формы подведения результатов – тестирование.

Цель общеразвивающей программы: содействие гармоничному развитию нравственного и физического воспитания обучающихся средствами парусного спорта, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья детей, привитие интереса к занятиям парусным спортом;

Поставленные цели возможно достигнуть при решении следующих задач:

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей развития парусного спорта, правилами соревнований, техникой, тактикой, правилами судейства;
- расширить и дополнить знания, умения и навыки в парусном спорте;
- ознакомить обучающихся с совокупностью знаний по безопасности;
- формировать знания, умения для безопасного нахождения в природной среде,
- обучить навыкам парусного спорта,
- обучить безопасному нахождению в окружающем мире;

Развивающие:

- специализированная подготовка в соответствии с требованиями парусного спорта;
- укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и

психологические качества ребенка;

- расширить кругозор в области парусного спорта;
- формирование навыков техники парусного спорта, ориентирования на воде, выживания в природной среде,
- судейства соревнований по парусному спорту

Воспитательные:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- воспитание нравственных качеств личности;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и парусным спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать формированию чувства патриотизма и гордости за спортивные достижения спортсменов России.

Текущая аттестация проходит в период с 19.12.2023 года по 22.12.2023 года.

Промежуточная аттестация проходит в период с 15.05.2024 года по 24.05.2024 года.

Календарно-тематический план

Группа 14-17 лет

1-й год обучения

Календарно -тематический план №1

№	Раздел программы. Тема занятия	Итого часов	Краткое содержание	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие.	2	Теория: беседа с детьми, ознакомление с программой обучения, правилами поведения на занятиях	1.09.23 1ч 6.09.23 1ч	СЕНТЯБРЬ ч
2	Безопасность.	10	Теория:Правила техники безопасности на занятиях..	6.09.23 1ч 7.09.23 2ч 8.09.23 1ч 13.09.23 2ч 14.09.23 2ч 20.09.23 2ч	
3	История	10	История парусного спорта. Виды парусных судов. Большие. Маломерные Право управление парусным спортом.	21.09.23 2ч 27.09.23 2ч 28.09.23 2ч 04.10.23 2ч 05.10.23 2ч	
4	Медицина	10	1. Оказание первой медицинской помощи Виды кровотечения (капиллярное, венозное, артериальное) способы их остановки, ушибы, переломы конечностей, действия при этих повреждениях. Ожоги. Виды ожогов. Действия при ожогах. Солнечный удар. Тепловой удар. Как определить солнечный и тепловой удар. Помощь пострадавшему, извлеченному из воды. Чистота и опрятность – залог здоровья яхтсмена. Экипировка яхтсмена. Правила переодевания при мокрой погоде или опрокидывании. Аптечка, состав аптечки.	11.10.23 2ч 12.10.23 2ч 18.10.23 2ч 19.10.23 2ч 25.10.23 2ч	
5	Основные термины. Устройство яхты	5	Теория: Изучение основных терминов. Парус. Мачта. Палуба. Причал. Банка. Корпус: нос, корма, борта,	26.10.23 2ч 01.11.23 2ч 01.11.23 1ч	

			<p>днище, каюта, кубрик, камбуз. Части вооружения: паруса. Кальшка. Обнос. Петля. Капитан. Штурвал. Шлюпка. Абордаж. Парусное судно. устройство парусного швертбота. части корпуса, рангоута, вооружение швертбота, принципы хождения яхты против ветра (галс, контргалс). Судовая гигиена.</p> <p><i>Практика.</i> Вооружение и разоружение швертбота. Порядок выхода на воду. Спуск яхты на воду. Отход и подход к пирсу. Огибание знаков. Повороты. Тактические приемы хождения яхты против ветра (лабиринг). Уход за материальной частью.</p>	
6	Такелаж.	62	<p>Техника вязания морских узлов, назначение. Прямой, восьмерка, шкотовый, простой, беседочный, рифовый</p> <p><i>Практика.</i> Вязание узлов.</p>	<p>01.11.23 1ч 02.11.23 2ч 08.11.23 2ч 09.11.23 2ч 15.11.23 2ч 16.11.23 2ч 22.11.23 2ч 23.11.23 2ч 29.11.23 2ч 30.11.23 2ч 06.12.23 2ч 07.12.23 2ч 13.12.23 2ч 14.12.23 2ч 20.12.23 2ч 21.12.23 2ч 27.12.23 2ч 28.12.23 2ч 10.01.24 2ч 11.01.24 2ч 17.01.24 2ч 18.01.24 2ч 24.01.24 2ч 25.01.24 2ч 31.01.24 2ч 01.02.24 2ч 07.02.24 2ч 08.02.24 2ч 14.02.24 2ч 15.02.24 2ч 21.02.24 2ч 22.02.24 1ч</p>

7	Относительные понятия.	10	<p>2. Теория: Устройство яхты, назначения особенности. Устройство корпуса. Правый борт, левый борт, нос, корма, прямо по курсу, позади, подветренный, наветренный. Конструкция швертбота «Оптимист». Паруса.. Конструкция паруса. Наименование частей паруса.</p> <p>Определения: «правый галс», «левый галс», Когда яхты находятся на разных галсах: яхта левого галса должна сторониться яхты правого галса.</p> <p>Практика: создание различных ситуаций на воде, их анализ и разбор.</p>	<p>22.02.24 1ч 28.02.24 2ч 29.02.24 2ч 06.03.24 2ч 07.03.24 2ч 13.03.24 1ч</p>	
8	Теория парусного судна.	12	<p>3. Теория Условия плавучести и остойчивости парусной яхты. Статика. Непотопляемость.</p> <p>Практика: создание различных ситуаций на воде, их анализ и разбор.</p>	<p>13.03.24 1ч 14.03.24 2ч 20.03.24 2ч 21.03.24 2ч 27.03.24 2ч 28.03.24 2ч 03.04.24 1ч</p>	
9	Метеорология	6	<p>Теория: Ветер и причины его образования. Направление ветра. Помощники в определении направления ветра (облака, флаги, флюгеры, вымпелы, направление волн и т.п.), морские приметы, поговорки. Основные признаки приближающегося шторма. Течения. Течения нареке. Опасности, вызванные течениями, водоворотами. Использование ориентиров. Стороны света. Меры</p>	<p>01.09.23 1ч 08.09.23 1ч 15.09.23 1ч 22.09.23 1ч 29.09.23 1ч 06.10.23 1ч</p>	

			<p>длины, применяемые на море. Правила расхождения парусных и моторных судов на реках и морях.</p> <p><i>Практика.</i> Определение изменений погоды по виду облаков. Определение направления ветра.</p> <p>Определение сторон света на местности.</p>		
10	Физическая подготовка	92	<p><i>Теория:</i> назначение общефизической и специальной физической подготовки, типы подготовки (общеразвивающие и силовые упражнения с использованием предметов и без предметов, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, специально-подводящие упражнения) <i>Практика.</i> Выполнение общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений .</p> <p>Занятия другими видами спорта. <i>Теория:</i> необходимость использования других видов спорта в подготовке яхтсмена</p> <p><i>Практика:</i> занятия игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис), дартс, кроссовая подготовка, плавание, бег на лыжах, катание на коньках.</p>	<p>01.09.23 2 ч</p> <p>06.09.23 2 ч</p> <p>08.09.23 2ч</p> <p>13.09.23 2ч</p> <p>15.09.23 2ч</p> <p>20.09.23 2ч</p> <p>22.09.23 2 ч</p> <p>27.09.23 2ч</p> <p>29.09.23 2ч</p> <p>04.10.23 2ч</p> <p>06.10.23 2ч</p> <p>11.10.23 2ч</p> <p>13.10.23 2ч</p> <p>18.10.23 2ч</p> <p>20.10.23 2ч</p> <p>25.10.23 2ч</p> <p>27.10.23 2ч</p> <p>01.11.23 2ч</p> <p>03.11.23 2ч</p> <p>08.11.23 2ч</p> <p>10.11.23 2ч</p> <p>15.11.23 2ч</p> <p>17.11.23 2ч</p> <p>22.11.23 2ч</p> <p>24.11.23 2ч</p> <p>29.11.23 2ч</p> <p>01.12.23 2ч</p> <p>06.12.23 2ч</p> <p>08.12.23 2ч</p> <p>13.12.23 2ч</p> <p>15.12.23 2ч</p> <p>20.12.23 2ч</p> <p>22.12.23 2ч</p> <p>27.12.23 2ч</p> <p>29.12.23 2ч</p> <p>10.01.24 2ч</p> <p>12.01.24 2 ч</p>	

11	Практические занятия	102	Занятия на швертботах «Оптимист» на воде с применением полученных теоретических знаний.	13.10.23 1 ч 20.10.23 1 ч 27.10.23 1ч 03.11.23 1ч 10.11.23 1ч 17.11.23 1ч 24.11.23 1ч 01.12.23 1ч 08.12.23 1ч 15.12.23 1ч 22.12.23 1 ч 29.12.23 1ч 12.01.24 1 ч 19.01.24.1 ч 26.01.24 1 ч 02.02.23 1 ч 09.02.23 1ч 16.02.24 1ч 01.03.24 1ч 15.08.24 1ч 22.08.24 1ч 29.03.24 1ч 03.04.24 1ч 04.04.24 2ч 05.04.24 3ч 10.04.24 4ч 11.04.24 2ч 12.04.24 3ч 17.04.24 4 ч 18.04.24 2ч 19.04.24 3ч 24.04.24 4 ч 25.04.24 2 ч 26.04.24 3 ч 02.05.24 3 ч 03.05.24 4 ч 08.05.24 5 ч 15.05.24 5 ч 16.05.24 3 ч 17.05.24 4ч 22.05.24 5ч 23.05.24 3 ч 24.05.24 3 ч 29.05.24 4 ч 30.05.24 2 ч
----	-----------------------------	-----	---	---

12	Зачет по курсу	3	<i>Теория:</i> повторение пройденного материала, сдача контрольных заданий. <i>Практика:</i> сдача нормативов по ОФП и Выполнение плановых спортивных нормативов по парусному спорту.	31.05.24	
----	-----------------------	---	--	----------	--