

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. Хождение на яхтах, будь то гонка или крейсерское плавание, как и занятия, например, альпинизмом или планерным спортом, способствуют воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициативность, воля к победе. Велико и прикладное значение парусного спорта. Наряду с высокими физическими и моральными качествами каждый яхтсмен, в зависимости от своей квалификации, непременно должен обладать комплексом специальных знаний, быть хорошо подготовленным к грамотному и умелому управлению яхтой при любой погоде, к содержанию судна и его вооружения в хорошем состоянии. Настоящая программа 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	<b>Вводное занятие.</b>	2	Теория: беседа с детьми, ознакомление с программой обучения, правилами поведения на занятиях	1.09.23 1ч 6.09.23 1ч	СЕНТЯБРЬ ч
2	<b>Безопасность.</b>	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	<b>История</b>	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	<b>Медицина</b>	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	<b>Основные термины. Устройство яхты</b>	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	<b>Такелаж.</b>	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	<b>Относительные понятия.</b>	10	<p><b>2. Теория:</b> 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><b>Определения:</b> «правый галс», «левый галс», Когда яхты находятся на разных галсах: яхта левого галса должна сторониться яхты правого галса.</p> <p><b>Практика:</b> 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	<b>Теория парусного судна.</b>	12	<p><b>3. Теория</b> Условия плавучести и остойчивости парусной яхты. Статика. Непотопляемость.</p> <p><b>Практика:</b> 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	<b>Метеорология</b>	6	<p><b>Теория:</b> 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	<b>Физическая подготовка</b>	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><b>Занятия другими видами спорта.</b> <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	<b>Практические занятия</b>	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	<b>Зачет по курсу</b>	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	
----	-----------------------	---	--	----------	--