

Администрация городского округа Сокольский
Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества

СОГЛАСОВАНО:

на педсовете протокол № 1
от «28» 08 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО
Дом детского творчества

 С.Н. Тюгина

« » 2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ПАРУСНАЯ ШКОЛА»

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 9–16 лет

Автор–составитель:

Сидоров Петр Николаевич,

педагог дополнительного

образования высшей категории

Оглавление

Оглавление	2
Пояснительная записка	3
Содержание программы	5
Календарно-учебный график	9
Учебный план	10
<i>Рабочая программа. Первый год обучения</i>	11
<i>Рабочая программа. Второй год обучения</i>	14
<i>Рабочая программа. Третий год обучения</i>	18
<i>Рабочая программа. Четвертый год обучения</i>	22
<i>Рабочая программа. Пятый год обучения</i>	26
Оценочные материалы	30
Методические материалы	30
Список литературы	32

Пояснительная записка

Краткая характеристика предмета. Актуальность программы.

Занятия парусным спортом и туризмом создают благоприятную почву для всестороннего развития детей. Особенно благодатна эта почва, если дети учатся самостоятельно управлять судами, пусть небольшими, и особенно, если эти суда парусные. Занятия парусным спортом и туризмом привлекают детей романтикой плаваний под парусом и дальних походов, широкими возможностями для проявления самостоятельности как при управлении парусным судном, так и при организации быта, питания и культурного досуга в походах и лагерях. Подростков привлекает возможность проявить себя в сложных условиях плавания, а также совместная деятельность взрослых и детей, объединенных общей целью. В отличие от судов с механическим двигателем, специально созданные спортивные парусные суда являют собой пример максимальной доступности, надежности, безопасности.

Привлечению детей к занятиям парусным спортом и туризмом благоприятствуют также: огромная сеть внутренних водных путей и несудоходных водоемов нашей страны и наличие парусных судов, специально созданных для детей.

Новизна. Дополнительная образовательная программа «Парусная школа» в отличие от других подобных программ, во-первых, в большей степени ориентирована на парусный туризм, а также в процессе обучения используются швертботы открытого типа с жестким корпусом. В настоящий момент подобные программы на территории Нижегородской области не реализуются.

Содержание программы

Основной целью данной программы является личностное развитие детей посредством создания в рамках детского объединения развивающей, воспитывающей и обучающей среды, которая содействует:

- ✓ созданию коллектива детей и взрослых, в котором возможно проведение активного обучения, воспитания и развития детей и подростков;
- ✓ развитию мотивации личности к познанию и творчеству;
- ✓ укреплению здоровья детей путем ориентации на здоровый образ жизни и дозированных физических нагрузок;
- ✓ получению ребенком значительного объема знаний и умений в области судовождения и судостроения и его профессиональному самоопределению;
- ✓ адаптации детей к жизни в обществе, формированию их общей культуры;
- ✓ воспитание чувства патриотизма, любви к малой Родине;
- ✓ активизации личности ребенка путем вовлечения его в ситуации взаимодействия с другими людьми, самостоятельного поиска и принятия решений в различных жизненных ситуациях, передачи накопленных знаний и умений младшим товарищам.

Задачи. Достижение поставленной цели происходит в три этапа:

1. Создание базы для успешного освоения ребенком программы:
 - первоначальная подготовка по программе;
 - сознательное отношение к дисциплине и технике безопасности, ответственность за порученное дело;
 - интерес к общению и работе в коллективе, объединенном общими задачами.
2. Освоение ребенком навыков и знаний, необходимых для самостоятельного управления яхтой:

- углубленное изучение парусного дела, туристская подготовка;
- умение работать в микроколлективе (экипаж) и нести ответственность за работу микроколлектива перед макроколлективом (группа, объединение);
- умение решать практические задачи деятельности объединения, спортивные качества (настойчивость, выдержка, выносливость, взаимовыручка).

3. Развитие полученных знаний и умений, их активная реализация в практической деятельности.

- подготовка квалифицированных яхтенных рулевых, способных самостоятельно подбирать, обучать и воспитывать команду (экипаж) яхты и управлять яхтой в сложных условиях, самостоятельно принимать решения и организовать их выполнение;
- ответственность за своих товарищей, экипаж яхты, вверенную материальную часть, за природу и судьбу своего родного края, своей Родины;
- активизация личности в ситуациях взаимной деятельности с другими людьми, поиска и принятия решений, передачи знаний и опыта товарищам.

Направленность. Дополнительная образовательная программа «Парусная школа» имеет туристско-краеведческую направленность.

Возраст детей. Программа адресована детям 9–16 лет. Срок реализации – 5 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются мальчики и девочки не имеющие медицинских противопоказаний и умеющие плавать.

Наполняемость в группах с 1 по 5 год обучения составляет 8 человек.

Организационно-педагогические условия

Формы и режим занятий. Форма организации занятий – индивидуально-групповая. Занятия по программе проходят как в помещении,

так и на местности, в зависимости от темы занятия и способа деятельности. Особой формой занятий являются тренировки на воде, походы, туристские прогулки. Тематика разделов меняется с каждым годом обучения, учебный материал усложняется.

Занятия групп с 1 по 5 год обучения проводятся в соответствии с календарно-учебным графиком, который строится на основе плана проведения туристских лагерей и походов. Общий объем учебной нагрузки – 216 часов в год. В случае проведения похода или туристской прогулки количество часов на 1 занятие может увеличиваться до 6 или 8 часов.

Ожидаемые результаты. В результате реализации программы обучающиеся:

После 1 этапа обучения:

1. Осуществят первоначальную подготовку по программе;
2. Освоят сознательное отношение к дисциплине и технике безопасности, ответственность за порученное дело;
3. Будут проявлять устойчивый интерес к общению и работе в коллективе, объединенном общими задачами.

После 2 этапа обучения:

1. Освоят углубленные знания по парусному делу и туристской подготовке;
2. Усовершенствуют умение работать в микроколлективе (экипаж) и нести ответственность за работу микроколлектива перед макроколлективом (группа, объединение);
3. Научатся решать практические задачи деятельности объединения;
4. Разовьют спортивные качества (настойчивость, выдержка, выносливость, взаимовыручка).

После 3 этапа обучения:

1. Смогут самостоятельно подбирать, обучать и воспитывать команду (экипаж) яхты и управлять яхтой в сложных условиях, самостоятельно принимать решения и организовать их выполнение;

2. Укрепят способность нести ответственность за своих товарищей, экипаж яхты, вверенную материальную часть, за природу и судьбу своего родного края, своей Родины;
3. Разовьют навыки поведения в ситуациях взаимной деятельности с другими людьми, поиска и принятия решений, передачи знаний и опыта товарищам.

Особенности программы. Реализация дополнительной образовательной программы «Парусная школа» во многом зависит от конкретных климатических и погодных условий: температуры воздуха, ветра, осадков и т.д. В соответствии с этим разделы и темы программы могут меняться местами, дополняться или исключаться.

Кроме того, программа предусматривает прохождение обучающимися 3 этапов для усвоения программы в течение 5 лет. Но, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся (характера, способностей, физиологического развития, возраста начала обучения и т.д.), некоторые из них могут освоить все 3 этапа за 4 или 3 года. Таким образом, обучающиеся (в соответствии с результатами обучения) могут быть переведены по итогам года из группы 1 года обучения сразу в группу 3 года обучения (соответственно из группы 2 года обучения в группу 4 года обучения и из группы 3 года обучения в группу 5 года обучения).

Календарно-учебный график

	V				IV				III				II				I				Год обучения															
	1н.	2н.	3н.	4н.	1н.	2н.	3н.	4н.	1н.	2н.	3н.	4н.																								
сентябрь	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
октябрь	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
ноябрь	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
декабрь	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
январь	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				
февраль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
март	4	4	2	-	4	4	2	-	4	4	2	-	4	4	2	-	4	4	2	-	4	4	2	-	4	4	2	-	4	4	2	-				
апрель	4	4	-	-	4	4	-	-	4	4	-	-	4	4	-	-	4	4	-	-	4	4	-	-	4	4	-	-	4	4	-	-				
май	4	4	-	4	4	4	-	4	4	4	-	4	4	4	-	4	4	4	-	4	4	4	-	4	4	4	-	4	4	4	-	4				
июнь	5	6	-	-	5	6	-	-	5	6	-	-	5	6	-	-	5	6	-	-	5	6	-	-	5	6	-	-	5	6	-	-				
июль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
август	3	2	-	-	3	2	-	-	3	2	-	-	3	2	-	-	3	2	-	-	3	2	-	-	3	2	-	-	3	2	-	-				
Всего часов	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216																				

Учебный план

№ п/п	Раздел	Общее количество часов					Всего
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	
1.	Парусная практика	8	8	8	8	8	40
2.	Введение	2	2	2	2	2	10
3.	Природа родного края и его история. Туристские возможности родного края для водных путешествий	2	2	2	2	2	10
4.	Топография и ориентирование на местности	4	4	4	4	4	20
5.	Туристское снаряжение	2	2	–	–	–	4
6.	История дальних плаваний на яхтах	–	12	–	–	–	12
7.	Речная лоция. Правила плавания. Техника и тактика движения в парусном походе	2	2	2	2	2	10
8.	Организация туристских путешествий. Краеведческая работа в походе	–	12	2	2	2	18
9.	Питание в водном путешествии	–	–	2	2	2	6
10.	Гигиена туриста, доврачебная помощь	2	2	8	8	8	28
11.	Специальная физическая подготовка	36	10	10	10	10	76
12.	Модернизация и ремонт плавсредств и оборудования	4	4	10	10	10	38
13.	Участие в туристском лагере, походах	144	144	144	144	144	720
14.	Особенности водного и парусного туризма. Подведение итогов	10 (6)	12 (6)	22 (6)	22 (6)	22 (6)	88 (30)
Всего часов		216	216	216	216	216	1080 (30)

Рабочая программа

Первый год обучения

1. Парусная практика (8 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ на воде. Вооружение яхт. Петля в галфвинд с поворотом фордевинд. Подход к берегу и отход от него, петля в галфвинд с поворотом оверштаг.
- 2) Подход к берегу и отход от него, курс бакштаг. Подход к судну, стоящему на якоре, курс бейдевинд.
- 3) Лавировка, работа со спинакером.
- 4) Олимпийский треугольник, тренировочные гонки.

2. Введение. Инструктаж по ТБ в классе (2 часа).

3. Природа родного края и его история. Туристские возможности родного края для водных путешествий (2 часа).

- 1) Природа родного края. Водные ресурсы родного края. История родного края.

4. Топография и ориентирование на местности (4 часа).

- 1) Стороны горизонта, их взаиморасположение. Роза румбов. Моделирование земной поверхности: глобус, карта. Условные обозначения.
- 2) Ориентирование по плану местности. Решение задач по ориентированию.

5. Туристское снаряжение (2 часа).

- 1) Личное снаряжение туриста. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение для разных видов походов. Укладка рюкзака.

6. Речная лоция. Правила плавания. Техника и тактика движения в парусном походе (2 часа).

- 1) Понятие о лодии. Основные правила плавания по ВВП. Нанесение названий заливов и населенных пунктов на карту, обозначение основных опасностей.

7. Гигиена туриста, доврачебная помощь (2 часа).

- 1) Закаливание. Составление режима дня. Походная медицинская аптечка, основные медицинские препараты.

8. Специальная физическая подготовка (36 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ в спортзале (0,5 часа).
ОРУ. Тренировка. Настольный теннис (11,5 часов).
- 2) ОРУ. Тренировка. Бассейн (12 часов).
- 3) ОРУ. Тренировка. Тренажерный зал (12 часа).

9. Модернизация и ремонт плавсредств и оборудования (4 часа).

- 1) Инструктаж по ТБ при работе с инструментами, смолами, лакокрасочными материалами. Осмотр корпуса, составление дефектной ведомости. Осмотр вооружения, составление дефектной ведомости. Ремонт корпуса: ошкуривание.
- 2) Ремонт корпуса: шпаклевка, заклеивание пробоин.

10. Участие в парусном лагере, походах (144 часа).

В течение учебного года планируется проведение палаточного лагеря и двух – трех туристских походов.

11. Особенности водного и парусного туризма. Подведение итогов (10 часов).

- 1) Необходимость подготовки к мероприятиям, требования безопасности.
- 2) Устройство парусного швертбота и требования к нему.
- 3) Признаки плохой погоды, признаки шквала.
- 4) Необходимость планирования. Групповая работа.
- 5) Основные принципы выживания в природе.

Рабочая программа

Второй год обучения

1. Парусная практика (8 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ на воде. Вооружение яхт. Петля в галфвинд с поворотом фордевинд. Подход к берегу и отход от него, петля в галфвинд с поворотом оверштаг.
- 2) Подход к берегу и отход от него, курс бакштаг. Подход к судну, стоящему на якоре, курс бейдевинд.
- 3) Лавировка, работа со спинакером.
- 4) Олимпийский треугольник, тренировочные гонки.

2. Введение. Инструктаж по ТБ в классе (2 часа).

3. Природа родного края и его история. Туристские возможности родного края для водных путешествий (2 часа).

- 1) Родной край, его природные особенности. История края. Общее и особенное. Известные земляки. Составление маршрутов возможных путешествий.

4. Топография и ориентирование на местности (4 часа).

- 1) Ориентирование по компасу, стороны света. Измерение азимута в градусах, магнитное склонение. Карты и планы, масштаб, условные обозначения, откладывание расстояний и азимутов на картах.
- 2) Ориентирование по светилам (Солнце, Луна, Полярная звезда). Измерение расстояний на местности. Ориентирование на местности по карте и компасу.

5. Туристское снаряжение (2 часа).

- 1) Снаряжение для пеших походов (рюкзак, палатки, обувь, одежда, спальные мешки). Упаковка продуктов. Укладка рюкзака. Снаряжение для зимних походов (лыжи, волокуши, нарты, зимние палатки, печки, обувь, одежда, парусные сани).

6. История дальних плаваний на яхтах (12 часов).

- 1) Возникновение идеи спортивных плаваний на яхтах, первое дальнее плавание на яхте.
- 2) Дальние спортивные плавания в XIX – XX вв.
- 3) Дальние спортивные плавания в России XIX – XX вв.
- 4) Одиночные плавания на яхтах.
- 5) Современные дальние плавания. Океанские марафоны.
- 6) Парусные походы по Горьковскому водохранилищу и Волге.

7. Речная лоция. Правила плавания. Техника и тактика движения в парусном походе (2 часа).

- 1) Навигационное оборудование, системы ограждения опасностей. Карты ВВП, условные обозначения. Правила плавания по ВВП. Огни судов, сигналы бедствия. Международные правила предупреждения столкновения судов (МППСС). Понятие о хорошей морской практике. Лоция Горьковского водохранилища.

8. Организация туристских путешествий. Краеведческая работа в походе (12 часов).

- 1) Организация пешего похода, прокладка маршрута, режим движения и питания.
- 2) Организация палаточного лагеря.
- 3) Методы разведки, поиск воды, преодоление препятствий. Страховка и самостраховка.
- 4) Виды и назначение костров, заготовка дров, способы разведения огня в экстренных случаях.

9. Гигиена туриста, доврачебная помощь (2 часа).

- 1) Понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Составление медицинской аптечки. Помощь при различных травмах. Способы иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

10. Специальная физическая подготовка (10 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ в спортзале (0,5 часа).

ОРУ. Тренировка. Настольный теннис (1,5 часа).

2) ОРУ. Тренировка. Бассейн (4 часа).

3) ОРУ. Тренировка. Тренажерный зал (4 часа).

11. Модернизация и ремонт плавсредств и оборудования (4 часа).

1) Инструктаж по ТБ при работе с инструментами, смолами, лакокрасочными материалами. Ремонт корпуса: окраска. Ремонт рулевого и швертового устройств: ошкуривание.

2) Ремонт рулевого и швертового устройств: покраска. Ремонт парусного вооружения, установка мачты.

12. Участие в парусном лагере, походах (144 часа).

В течение учебного года планируется проведение палаточного лагеря и двух – трех туристских походов.

13. Особенности водного и парусного туризма. Подведение итогов (12 часов).

1) Мореходные качества яхты (плавучесть, непотопляемость, остойчивость, управляемость, способность нести паруса).

2) Требования к рулевому, швертовому, буксирному устройствам, парусному вооружению и снабжению. Специальное аварийное оборудование.

3) Признаки плохой погоды, метеорология циклонов, признаки шквала.

4) Подготовка яхты к шторму, методы штормования, дрейф, плавучий якорь.

5) Управление яхтой в свежую погоду, система взятия рифов.

6) Аварии яхт, способы их ликвидации.

Рабочая программа

Третий год обучения

1. Парусная практика (8 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ на воде. Вооружение яхт. Отработка поворотов оверштаг и фордевинд. Отработка стартов.
- 2) Работа со спинакером, поворот фордевинд со спинакером. Упражнение «спасение утопающего».
- 3) Упражнение «задний ход».
- 4) Тренировочные гонки.

2. Введение. Инструктаж по ТБ в классе (2 часа).

3. Туристские возможности родного края для водных путешествий (2 часа).

4. Топография и ориентирование на местности (4 часа).

- 1) Методы движения по незнакомой местности. Планирование маршрута. Прокладка маршрута пешего похода на карте.
- 2) Прокладка маршрута парусного похода на карте. Решение задач по ориентированию.

5. Питание в водном путешествии (2 часа).

- 1) Особенности питания в водном путешествии. Составление циклического меню многодневного парусного похода. Подбор и оптимизация продуктов питания по калорийности, весу, упаковке и т.д.

6. Речная лоция. Правила плавания. Техника и тактика движения в парусном походе (2 часа).

- 1) Система ограждения опасностей на Горьковском вдхр. и р. Волге. Порядок и график движения в походе. Дневной режим. Организация работы вахтовым методом. Работа с туристской лоцией Горьковского вдхр., нанесение ориентиров на карту (4 часа).

7. Организация туристского путешествия. Краеведческая работа в походе (2 часа).

- 1) Особенности краеведческой работы в походе. Работа с краеведческой литературой. Подбор тем краеведческих исследований.

8. Гигиена туриста, доврачебная помощь в походе (8 часов).

- 1) Что такое гигиена и самоконтроль туриста. Гигиеническая подготовка перед походом. Утренний туалет и зарядка. Питьевой режим в походе. Сушка одежды и обуви в походе. Купание в походе.
- 2) Гигиенические правила и снаряжение туриста. Приемы самоконтроля. Почему каждый турист обязан не скрывать своего недомогания.
- 3) Первая помощь при ушибах, порезах и ссадинах. Первая помощь при растяжении, вывихе, переломе.
- 4) Первая помощь при ожогах, тепловом и солнечном ударах, обморожениях, кровотечениях, обмороках.

9. Специальная физическая подготовка (10 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ в спортзале (0,5 часа).
ОРУ. Тренировка. Настольный теннис (1,5 часов).
- 2) ОРУ. Тренировка. Бассейн (4 часов).
- 3) ОРУ. Тренировка. Тренажерный зал (4 часов).

10. Модернизация и ремонт плавсредств и оборудования (10 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ при работе с инструментами, смолами, лакокрасочными материалами. Осмотр корпуса, составление дефектной ведомости. Осмотр вооружения, составление дефектной ведомости. Составление плана модернизации плавсредств, составление списка оборудования и сметы.
- 2) Выполнение работ по модернизации плавсредств.
- 3) Ремонт парусного вооружения, установка мачты.

- 4) Пробное вооружение яхты, устранение недостатков.
- 5) Пробное вооружение яхты, устранение недостатков.

11.Участие в парусном лагере, походах (144 часа).

В течение учебного года планируется проведение палаточного лагеря и двух – трех туристских походов.

12.Особенности водного и парусного туризма. Подведение итогов (22 часов).

- 1) Особенности водного и парусного туризма.
- 2) Систематизация данных о путешествиях, совершенных в летний период.
- 3) Анализ данных о путешествиях, совершенных в летний период.
- 4) Оформление отчетов о походах, совершенных в летний период.
- 5) Публикация отчетов о походах, совершенных в летний период.
- 6) Составление туристской лоции, внесение изменений (4 часа).
- 7) Планирование календаря походов на следующий сезон (4 часа).
- 8) Составление смет и списков необходимого оборудования (4 часа).

Рабочая программа

Четвертый год обучения

1. Парусная практика (8 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ на воде. Вооружение яхт. Отработка поворотов оверштаг и фордевинд. Отработка стартов.
- 2) Работа со спинакером, поворот фордевинд со спинакером. Упражнение «спасение утопающего».
- 3) Упражнение «задний ход».
- 4) Тренировочные гонки.

2. Введение. Инструктаж по ТБ в классе (2 часа).

3. Туристские возможности родного края для водных путешествий (2 часа).

4. Топография и ориентирование на местности (4 часа).

- 1) Методы движения по незнакомой местности. Планирование маршрута. Прокладка маршрута пешего похода на карте.
- 2) Прокладка маршрута парусного похода на карте. Решение задач по ориентированию.

5. Питание в водном путешествии (2 часа).

- 1) Особенности питания в водном путешествии. Составление циклического меню многодневного парусного похода.

6. Речная лоция. Правила плавания. Техника и тактика движения в парусном походе (2 часа).

- 1) Организация досуга в походе. Тактика движения при плохих погодных условиях. Работа с Атласом единой глубоководной системы. Нанесение судового хода и навигационных опасностей на карту.

7. Организация туристского путешествия. Краеведческая работа в походе (2 часа).

- 1) Особенности краеведческой работы в походе. Работа с краеведческой литературой. Подбор тем краеведческих исследований.

8. Гигиена туриста, доврачебная помощь в походе (8 часов).

- 1) Гигиенические правила и снаряжение туриста. Приемы самоконтроля. Почему каждый турист обязан не скрывать своего недомогания.
- 2) Первая помощь при ушибах, порезах и ссадинах.
- 3) Первая помощь при растяжении, вывихе, переломе.
- 4) Первая помощь при ожогах, тепловом и солнечном ударах, обморожениях, кровотечениях, обмороках.

9. Специальная физическая подготовка (10 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ в спортзале (0,5 часа).
ОРУ. Тренировка. Настольный теннис (1,5 часа).
- 2) ОРУ. Тренировка. Бассейн (4 часов).
- 3) ОРУ. Тренировка. Тренажерный зал (4 часов).

10. Модернизация и ремонт плавсредств и оборудования (10 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ при работе с инструментами, смолами, лакокрасочными материалами. Осмотр корпуса, составление дефектной ведомости.
- 2) Составление плана модернизации плавсредств, составление списка оборудования и сметы. Выполнение работ по модернизации плавсредств.
- 3) Ремонт корпуса: шпаклевка, заклеивание пробоин.
- 4) Ремонт корпуса: окраска.
- 5) Ремонт рулевого и швертового устройств: ошкуривание. Ремонт рулевого и швертового устройств: покраска.

11. Участие в парусном лагере, походах (144 часа).

В течение учебного года планируется проведение палаточного лагеря и двух – трех туристских походов.

12. Особенности водного и парусного туризма. Подведение итогов (22 часа).

- 1) Особенности водного и парусного туризма.
- 2) Систематизация данных о путешествиях, совершенных в летний период.
- 3) Анализ данных о путешествиях, совершенных в летний период.
- 4) Оформление отчетов о походах, совершенных в летний период.
- 5) Публикация отчетов о походах, совершенных в летний период.
- 6) Составление туристской лоции, внесение изменений (4 часа).
- 7) Планирование календаря походов на следующий сезон (4 часа).
- 8) Составление смет и списков необходимого оборудования (4 часа).

Рабочая программа

Пятый год обучения

1. Парусная практика (8 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ на воде. Вооружение яхт. Отработка поворотов оверштаг и фордевинд.
- 2) Отработка стартов. Работа со спинакером, поворот фордевинд со спинакером.
- 3) Упражнение «спасение утопающего». Упражнение «задний ход».
- 4) Тренировочные гонки.

2. Введение. Инструктаж по ТБ в классе (2 часа).

3. Туристские возможности родного края для водных путешествий (2 часа).

4. Топография и ориентирование на местности (4 часа).

- 1) Методы движения по незнакомой местности. Планирование маршрута. Прокладка маршрута пешего похода на карте.
- 2) Прокладка маршрута парусного похода на карте. Решение задач по ориентированию.

5. Питание в водном путешествии (2 часа).

- 1) Разработка рецептов походных блюд.

6. Речная лоция. Правила плавания. Техника и тактика движения в парусном походе (2 часа).

- 1) Работа с туристской лоцией Горьковского вдхр., нанесение ориентиров на карту.

7. Организация туристского путешествия. Краеведческая работа в походе (2 часа).

- 1) Сбор краеведческого материала по выбранным темам.

8. Гигиена туриста, доврачебная помощь в походе (8 часов).

- 1) Гигиена и самоконтроль туриста. Гигиеническая подготовка перед походом. Утренний туалет и зарядка. Питьевой режим в походе. Сушка одежды и обуви в походе. Купание в походе.
- 2) Гигиенические правила и снаряжение туриста. Приемы самоконтроля. Почему каждый турист обязан не скрывать своего недомогания.
- 3) Первая помощь при ушибах, порезах и ссадинах. Первая помощь при растяжении, вывихе, переломе.
- 4) Первая помощь при ожогах, тепловом и солнечном ударах, обморожениях, кровотечениях, обмороках.

9. Специальная физическая подготовка (10 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ в спортзале (0,5 часа).
ОРУ. Тренировка. Настольный теннис (1,5 часа).
- 2) ОРУ. Тренировка. Бассейн (4 часов).
- 3) ОРУ. Тренировка. Тренажерный зал (4 часов).

10. Модернизация и ремонт плавсредств и оборудования (10 часов).

- 1) Инструктаж по ТБ при работе с инструментами, смолами, лакокрасочными материалами. Осмотр корпуса, составление дефектной ведомости. Осмотр вооружения, составление дефектной ведомости.
- 2) Составление плана модернизации плавсредств, составление списка оборудования и сметы. Выполнение работ по модернизации плавсредств.
- 3) Ремонт корпуса: ошкуривание. Ремонт корпуса: шпаклевка, заклеивание пробоин. Ремонт корпуса: подготовка к покраске. Ремонт корпуса: окраска.
- 4) Ремонт рулевого и швертового устройств: ошкуривание. Ремонт рулевого и швертового устройств: покраска. Ремонт парусного вооружения, установка мачты.
- 5) Пробное вооружение яхты, устранение недостатков.

11.Участие в парусном лагере, походах (144 часа).

В течение учебного года планируется проведение палаточного лагеря и двух – трех туристских походов.

12.Особенности водного и парусного туризма. Подготовка путешествия, подведение итогов (22 часов).

- 1) Особенности водного и парусного туризма.
- 2) Систематизация данных о путешествиях, совершенных в летний период.
- 3) Анализ данных о путешествиях, совершенных в летний период.
- 4) Оформление отчетов о походах, совершенных в летний период.
- 5) Публикация отчетов о походах, совершенных в летний период.
- 6) Составление туристской лоции, внесение изменений (4 часа).
- 7) Планирование календаря походов на следующий сезон (4 часа).
- 8) Составление смет и списков необходимого оборудования (4 часа).

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно в конце учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце пятого года обучения после завершения программы курса. Обучающиеся участвуют в туристском парусном походе, продолжительностью 2-3 дня с проверкой всех знаний, умений и навыков, полученных в ходе обучения по программе.

Методические материалы

ЗУНы обучающихся оцениваются в соответствии с этапом обучения, который завершают обучающиеся, по всем пройденным разделам программы по следующим параметрам:

1-й этап обучения:

1. Способность применять полученные знания на практике;
2. Сознательное отношение к дисциплине и технике безопасности, ответственность за порученное дело;
3. Устойчивый интерес к общению и работе в коллективе, объединенном общими задачами.

2-й этап обучения:

1. Уровень освоения углубленных знаний по парусному делу и туристской подготовке;
2. Умение работать в микроколлективе (экипаж) и нести ответственность за работу микроколлектива перед макроколлективом (туристская группа);
3. Способность решать практические задачи деятельности походной группы.

3-й этап обучения:

1. Способность самостоятельно подбирать, обучать и воспитывать команду (экипаж) яхты и управлять яхтой в сложных условиях, самостоятельно принимать решения и организовать их выполнение;
2. Способность нести ответственность за своих товарищей, экипаж яхты, вверенную материальную часть, за природу и судьбу своего родного края, своей Родины;

3. Уровень развития навыков поведения в ситуациях взаимной деятельности с другими людьми, поиска и принятия решений, передачи знаний и опыта товарищам.

Оценка ведется по пятибальной шкале, где

5 баллов – ЗУНы полностью соответствуют критериям;

4 балла – ЗУНы соответствуют критериям, с одним недочетом;

3 балла – ЗУНы соответствуют критериям с грубым недочетом;

2 балла – ЗУНы не соответствуют 2–3 критериям;

1 балл – ЗУНы не соответствуют критериям полностью;

По результатам проведения оценки высчитывается общий балл, где

20–15 баллов – высокий уровень – ребенок полностью усвоил материал;

14–10 баллов – средний уровень;

менее 10 баллов – низкий уровень.

Список литературы

Литература, используемая для составления программы

- 1) Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. – Вып. 3. – М., 2007.
- 2) Методическая работа в системе дополнительного образования: материалы, анализ, обобщение опыта / авт.-сост. М.В. Кайгородцева. – Волгоград, 2009.
- 3) Маслов, А.Г. Юные инструкторы туризма / А.Г. Маслов // Программы для системы дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТур, 1999.
- 4) Морева Е.В. Методические рекомендации по теме «Структура и содержание дополнительной образовательной программы. – Сокольское, 2014.
- 5) Образовательные программы дополнительного образования детей / сост. Н.В. Кленова, А.С. Постников, Н.П. Харитонов. – М., 2006.
- 6) Сборник официальных документов образовательных учреждений дополнительного образования детей туристско-краеведческого профиля / Сост. Т.Ю. Слесарева. – Н.Новгород, 2003.
- 7) Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (по состоянию на 1 марта 2007 года; включая изм., вступ. в силу с 1 июня 2007 года). – Новосибирск, 2007.

Литература для педагога

- 1) Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – М., 1996.
- 2) Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин. – М., 1981.
- 3) Бонд, Б. Справочник яхтсмана / Б. Бонд. – Л., 1989.
- 4) Гловацкий, В.М. Мир парусов / В.М. Гловацкий. – М., 1981.
- 5) Елисеев, В.К. Водителю-любителю маломерного судна / В.К. Елисеев. – М., 1988.

- 6) Земляновский, Д. Лоция внутренних водных путей / Д. Земляновский. – М., 1982.
- 7) Колс, К.А. Под парусом в шторм / К.А. Колс. – Л., 1985.
- 8) Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – М., 1997.
- 9) Кужель, Ю.А. Парусный спорт и туризм / Ю.А. Кужель. – М., 2000.
- 10) Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М., 1997.
- 11) Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена / Ю.А. Ларин. – Ростов-н/Д, 2005.
- 12) Мархай, Ч. Теория плавания под парусами / Ч. Мархай. – М., 1970.
- 13) Пантелеев, Ю. Парус – моя жизнь / Ю. Пантелеев. – Л., 1984.
- 14) Проктор, Я. Плавание под парусами; ветер, волнение и течение / Я. Проктор. – Л., 1981.
- 15) Самодельное туристское снаряжение / Сост. П.И. Лукоянов. – М., 1986.
- 16) Свенссон, С. Справочник по такелажным работам / С. Свенссон. – Л., 1987.
- 17) Скрягин, Л.Н. Морские узлы / Л.Н. Скрягин. – М., 1984.
- 18) Твайнейм, Э. Стартовать, чтобы побеждать / Э. Твайнейм. – М., 1979.
- 19) Усыскин, Г.С. В классе, в парке, в лесу / Г.С. Усыскин. – М., 1996.
- 20) Чумаков, А. Школа парусного спорта / А. Чумаков. – М., 1979.
- 21) Школа яхтенного рулевого / Под ред. Е.П. Леонтьева. – М., 1987.
- 22) Штюрмер, Ю.А. Туристу об охране природы / Ю.А. Штюрмер. – М., 1975.

Литература для обучающихся

- 1) Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – Л., 1989.
- 2) Гловацкий, В.М. Мир парусов / В.М. Гловацкий. – М., 1981.
- 3) Кужель, Ю.А. Парусный спорт и туризм / Ю.А. Кужель. – М., 2000.

- 4) Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена / Ю.А. Ларин. – Ростов–н/Д, 2005.
- 5) Скрягин, Л.Н. Морские узлы / Л.Н. Скрягин. – М., 1984.
- 6) Твайнейм, Э. Стартовать, чтобы побеждать / Э. Твайнейм. – М., 1979.
- 7) Штюмер, Ю.А. Туристу об охране природы / Ю.А. Штюмер. – М., 1975.