

Приложение
к адаптированной дополнительной
общеобразовательной
программе образования обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
ГБОУ ЛО
«Лесобиржская школа-интернат»

Рабочая общеразвивающая программа
по туристско-краеведческой направленности
дополнительного образования
«Парусная школа».

Разработала и реализует
программу
педагог дополнительного образования
Денисова Е.Э.

г. Кингисепп-2022г

Пояснительная записка

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.

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:

Создание базы для успешного освоения ребенком программы:

- первоначальная подготовка по программе;
- сознательное отношение к дисциплине и ТБ, ответственность за порученное дело;
- интерес к общению и работе в коллективе, объединенном общими задачами.
- 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).
- развитие полученных знаний и умений, их активная реализация в практической деятельности.
- 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.

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:

Осуществят первоначальную подготовку по программе;

Освоят сознательное отношение к дисциплине и технике безопасности, ответственность за порученное дело;

Будут проявлять устойчивый интерес к общению и работе в коллективе, объединенном общими задачами.

После 2 этапа обучения:

Освоят углубленные знания по парусному делу и туристской подготовке;

Усовершенствуют умение работать в микроколлективе (экипаж) и нести ответственность за работу микроколлектива перед макроколлективом (группа, объединение);

Научатся решать практические задачи деятельности объединения;

Разовьют спортивные качества (настойчивость, выдержка, выносливость, взаимовыручка).

После 3 этапа обучения:

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

Укрепят способность нести ответственность за своих товарищей, экипаж яхты, вверенную материальную часть, за природу и судьбу своего родного края, своей Родины;

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.)

Учебный план

№	Раздел	Общее количество часов					Всего
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	
1.	Парусная практика						
2.	Введение						
3.	Природа родного края и его история. Туристские возможности родного края для водных путешествий						
4.	Ориентирование на местности						
5.	Туристское снаряжение						
6.	История дальних плаваний на яхтах						
7.	Речная лоция. Правила плавания. Техника и тактика движения в парусном походе						

8.	Организация туристских путешествий. Краеведческая работа в походе						
9.	Питание в водном путешествии						
10.	Гигиена туриста, доврачебная помощь						
11.	Специальная физическая подготовка						
12.	Устройство плавсредств и оборудования						
13.	Участие в туристском лагере, походах						
14.	Особенности водного и парусного туризма. Подведение итогов						
Всего часов		34					

Парусная практика (8 часов).

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.

Подход к берегу и отход от него, курс бакштаг. Подход к судну, стоящему на якоре, курс бейдевинд. Лавировка, работа со спинакером.

Олимпийский треугольник, тренировочные гонки.

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

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

Природа родного края. Водные ресурсы родного края. История родного края.

Топография и ориентирование на местности (4 часа).

Стороны горизонта, их взаиморасположение. Роза румбов. Моделирование земной поверхности: глобус, карта. Условные обозначения.

Ориентирование по плану местности. Решение задач по ориентированию.

Туристское снаряжение (2 часа).

Личное снаряжение туриста. Групповое снаряжение.

Специальное снаряжение для разных видов походов. Укладка рюкзака.

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

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

Гигиена туриста, доврачебная помощь (2 часа).

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

Специальная физическая подготовка (16 часов).

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

ОРУ. Тренировка. Настольный теннис (11,5 часов).

ОРУ. Тренировка. Бассейн (12 часов).

ОРУ. Тренировка. Спортивный зал (12 часа).

Устройство плавсредств (10 часов).

Участие в туристском лагере, походах (___ часа).

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

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

Необходимость подготовки к мероприятиям, требования безопасности.

Устройство парусной яхты.