

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»  
Отдел техники

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделом техники

Г.А. Тимофеева Г.А. Тимофеева

Протокол педагогического совета

№ 4 от «28» мая 2014



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

М.Р. Катунова М.Р. Катунова

Приказ № 246 от «19» авг 2014

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА  
**«МОРСКОЕ МНОГОБОРЬЕ. СРЕДНЯЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Автор-составитель:  
Щербакова Анна Владимировна  
педагог дополнительного образования,  
заведующая учебным сектором

Рассмотрено Методическим советом  
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»  
Протокол № 9 от «29» авг 2014г

## Пояснительная записка

Программа «Морское многоборье. Средняя возрастная группа» является одной из программ для групп переменного состава блока «Морской волк» Комплексной программы Морского клуба «Юнга»

Направленность – спортивно-техническая.

Морское многоборье один из видов спортивно-прикладного направления. Состав многоборья определяется профессиональными морскими видами деятельности, такими как гребля, управление шлюпкой под парусом, вязанием морских узлов, перетягивание каната, метанию выброски, а так же спортивными соревнованиями по легкой атлетике, плаванию, силовым упражнениям и стрельбе. В основе любых соревнований, в том числе и в морском многоборье лежит принцип сочетания быстроты и правильности выполнения действий, а следовательно выявление победителей среди участников. Элементы морского многоборья являются основой проведения Слетов юных моряков.

Образовательные программы блока «Морской волк» знакомят воспитанников Морского клуба с азами морского дела, не делая упор на быстроту и скорость выполнения заданий. Данная программа позволит учащимся 13-15 лет, желающим принять участие, в Слете юных моряков, подготовиться к этому соревнованию более основательно, совершенствуя умения и навыки полученные на основных занятиях в Клубе.

Программа рассчитана как на учащихся участвовавших в соревнованиях, так и для новичков.

**Цель программы** – Подготовка к соревнованиями морской направленности

Задачи программы:

Образовательные:

- Знакомство с профессиональными элементами строевой подготовки
- Обучить правилам подготовки информационного материала по конкретной теме
- Обучение работы с справочниками и энциклопедиями
- Расширить профессиональную морскую подготовку
- Научить оказывать первую помощь при травмах

Развивающие:

- Укрепление здоровья
- Развить навыки работы в команде
- Раскрыть потенциал каждого воспитанника
- Развить познавательную активность, внимание, умение сосредоточиться, установку на продолжительный и кропотливый труд
- Предоставить возможность применить полученные умения и навыки на практике

Воспитательные:

- Воспитание таких качеств, как доброжелательность, трудолюбие, ответственность, аккуратность, терпение
- Воспитание уважительного отношения к сопернику
- Воспитание уважительного отношения к работе других людей
- Формирование мотивации к выбору морской профессии
- Сформировать желание участвовать в соревнованиях на Слете юных моряков
- Воспитание у учащихся чувства ответственности за результат труда
- Воспитание спортивного поведения

### **Возраст детей**

13-14 лет

Группа формируется из числа обучающихся Морского клуба данного возраста

### **Условия комплектования группы:**

1. Допуск врача к спортивным соревнованиям
2. Умение плавать

### **Срок реализации программы**

1 год

### **Формы и режим занятий**

Занятия по данной программе проводятся в форме практических занятий, спортивных занятий в бассейне, в форме бесед и самостоятельных работ, экскурсий.

Продолжительность занятия при реализации в течение года – 2 часа в неделю.

При реализации программы последовательно с программой «Теоретический курс занятий по водно-моторному спорту в классе «Формула будущего» занятия проводятся по 3 часа в неделю.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

<i>результаты</i>	<i>Способы определения их результативности</i>
Уметь выполнять элементы строевой подготовки (передвижение строем, перестроение, вынос и ритуальные моменты со знаменем)	Практические занятия, клубные соревнования по морскому многоборью
Уметь находить ответы на конкретные вопросы историко-географической викторины в справочниках и энциклопедиях	Практические занятия, клубные соревнования по морскому многоборью
Уметь метать легость	Практические занятия, клубные соревнования по морскому многоборью
Уметь быстро и правильно вязать морские узлы	Практические занятия, клубные соревнования по морскому многоборью
Уметь передавать и принимать знаки	Практические занятия, клубные

флажной семафорной азбуки – 1 слово за 7 секунд	соревнования по морскому многоборью
Уметь выполнять элементы оказания первой медицинской помощи	Практические занятия, клубные соревнования по морскому многоборью

### **Формы подведения итогов**

#### **Промежуточные итоги:**

Программа предусматривает промежуточную сдачу нормативов

#### **Итоговый зачет:**

Итоговый зачет проводится в течение одного занятия

Первое занятие – проведение соревнований по морскому многоборью среди всех воспитанников клуба данного возраста

По результатам промежуточных итогов и окончательных соревнования формируется команда на Слет.

## Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		теория	практик а	общее
1	Введение. Проведение инструктажей Проверка начальнй навыков и умений Заведение спортивного дневника	1	1	2
2	Физическая подготовка. Занятия в плавательном бассейне	2	40	42
3	Флажный семафор		4	4
4	Морские узлы		2	2
5	Метание легости, перетягивание каната		2	2
6	Историко-географическая викторина	2	2	4
7	Строевая подготовка		6	6
8	Медицинская подготовка		4	4
9	Подготовка команды к Слету		2	2
	экскурсии		4	4
	Зачет по программе		2	2
	<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	<b>72</b>

## Содержание

### **Введение.**

Проведение инструктажей

Проверка начальных навыков и умений

Заведение спортивного дневника

### **Физическая подготовка.**

Занятия в плавательном бассейне

План занятий составляется в зависимости от степени подготовленности учащихся

Отработка техники стилей плавания:

Кроль

Брас

Эстафета на 4 участников

Эстафета на 2 участников

Эстафета на 6 участников

### **Флажный семафор (2 занятия)**

Отработка передачи и приема информации

### **Морские узлы (2 занятия)**

Отработка правильности и скорости завязывания узлов

### **Метание легости, перетягивание каната**

Метание легости в обозначенный квадрат

Отработка выполнения перетягивания каната

### **Историко-географическая викторина**

Работа над поиском информации по теме и заданию организаторов Слета

Экскурсия по теме Слета

### **Строевая подготовка**

Отработка выполнения построения и передвижения строем, исполнение песни в строю

Отработка выполнения ритуальных моментов знаменной группой

### **Медицинская подготовка**

Обучение выполнения перевязок

Перенос травмированных людей

### **Подготовка команды к Слету**

Создание эмблемы команды, выбор командира, подготовка материалов для боевого листа

\*\*\*

Ежегодно тематика Слета юных моряков меняется, поэтому выбор экскурсионного маршрута или музея окончательно определяется в середине учебного года (декабрь, январь).

Так же ежегодно корректируются нормативы по количеству узлов и слов, передаваемых флажным семафором

Занятия в бассейне необходимо начинать с октября

## Методическое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы следующие пособия:

1. Легость
2. Флажки
3. Плакат с символами Русской семафорной азбуки
4. Нагельная планка
5. Канаты, веревки
6. Спортивный дневник
7. Бинты, медицинские шины
8. Клубная библиотека

**Перед началом занятий необходимо определиться с плавательным бассейном**

**Таблица промежуточной успеваемости по программе**

ФИ учащихся	Тема	-Время - Правильно выполненные задания	3	4	5	6	7

**Таблица сдачи промежуточных нормативов в бассейне:**

	дата	25м скорость	50м скорость	Эстафета скорость
ФИ учащихся				

**Спортивного дневника**

дата	Кол-во отжиманий	Кол-во подтягиваний на перекладине	Время на гребном тренажере

Записи в дневнике ведутся ежедневно, раз в месяц сдаются педагогу

## Список литературы

### Для педагога:

- Азимов А. Слова на карте. М. Изд. Центрополиграф, 2007г
- Андрющенко Н.С. Полная морская энциклопедия. М.: Изд. АСТ, 2006
- Андрющенко Н.С. Толковый морской словарь. Основные термины: более 6000 слов и словосочетаний. М.:Изд. АСТ, 2006
- Атлас мира. М.: Оникс, 2007
- Байбородова Л.В. Взаимодействие в разновозрастных группа учащихся. Книгопечатная продукция, 2007
- Блистательный Санкт-Петербург. М.: ОЛМА-ПРЕСС,2003
- Большой атлас мира «Глобус». Европа. М.: Мир книги. 2006
- Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе. СПб, 2005г.
- Захаров А.В. Краткий словарь морских терминов. СПб.: ГМА им. Макарова, 2003
- Игнатъев А.М. Основы медицинской помощи (МК ПДМНВ А-VI/4-1). Учебно-методическое пособие. Одесса.: Инко Сервис, 2005
- Илин Ф. Исторические досуги в кают-компаниях или Клио в тельняшке. Полярный, 2006
- Капитанец И.М. Сильный флот -сильная Россия. М.: Изд. «Вече», 2006г
- Книга памяти. Т38. Ленинградская область. СПб.: ГП ИПК «ВЕСТИ»,2005
- Колин Джарман. Морские узлы в обиходе. СПб.: Диля, 2004
- Корпенко Н.Е. Плавание. Игровой метод обучения. М.: Олимпия пресс, 2006
- Крапивин В. Фрегат «Звенящий». М.: Изд. «Эксмо», 2007
- Кузнецов С.А. Морские узлы и такелажные работы. Учебно-методическое пособие. Одесса.: Инко Сервис, 2005
- Лихачев А.В. Морская сигнализация и связь. Морника. 2003
- Морской музей России. ЦВММ. СПб.: Изд. АРТ-ПАЛАС, 2004
- Невзоров А.В. Под парусом вокруг Европы. Москва-Гибралтар Москва М.: Изд. Аванпорт, 2007
- Николаева Д.В. Международный церемониал и этикет. Издательство: ГМА им. Макарова, СПб, 2004 г
- Парусные корабли. М.: Мир энциклопедий Аванта+, 2006
- Пряжников Н.С. Проориентация в школе.М. Изд. «ВАКО», 2005г



Селютин И. Как нарисовать корабль. М.: Изд. АСТ, 2006

Советова В.Е. Оздоровительные технологии в школе. М.: Изд. Феникс, 2006

Транспорт РФ. Журнал о науке, экономике, практике. СПб, 2006-2007 гг  
Флотоводец. Материалы о жизни и деятельности Н.Г. Кузнецова. М.: Изд. «Садовое кольцо», 2004г

Франко Джорджетти Самые знаменитые парусные суда. История парусников с древности до наших дней. Альбом. Москва.: АСТ, 2005

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Изд. Академия., 2004

Хопкинс Р. Искусство завязывать узлы. М. Изд. «Эксмо», 2007 г.

Черников И.И. Энциклопедия речного флота. СПб.: Изд. Полигон, 2004

Шатров В.И. Устройство и управление маломерным судном. М.: Транслит, 2006

Шатров В.И., Лукичев Д.И. Маломерные суда. М.: Изд. Моркнига, 2006

Шульт Йоахим. Все о парусах. Москва.: Аякс-пресс, 2007

Шуппе И. Парусный спорт. М. Изд. АСТ-Астрель, 2005г.

Эпов Г.С. Парусное вооружение судов. СПб.: Элмор, 2005

Юности честное зеркало. Калининград.: Янтарный сказ, 2005

#### **Для обучающихся:**

Азимов А. Слова на карте. М. Изд. Центрополиграф, 2007г

Андрющенко Н.С. Полная морская энциклопедия. М.: Изд. АСТ, 2006

Андрющенко Н.С. Толковый морской словарь. Основные термины: более 6000 слов и словосочетаний. М.: Изд. АСТ, 2006

Атлас мира. М.: Оникс, 2007

Блистательный Санкт-Петербург. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003

Большой атлас мира «Глобус». Европа. М.: Мир книги. 2006

Захаров А.В. Краткий словарь морских терминов. СПб.: ГМА им. Макарова, 2003

Игнатъев А.М. Основы медицинской помощи (МК ПДМНВ А-VI/4-1). Учебно-методическое пособие. Одесса.: Инко Сервис, 2005

Илин Ф. Исторические досуги в кают-компании или Клио в тельняшке. Полярный, 2006

- Капитанец И.М. Сильный флот - сильная Россия. М.: Изд. «Вече», 2006г
- Книга памяти. Т38. Ленинградская область. СПб.: ГП ИПК «ВЕСТИ», 2005
- Колин Джарман. Морские узлы в обиходе. СПб.: Диля, 2004
- Крапивин В. Фрегат «Звонящий». М.: Изд. «Эксмо», 2007
- Кузнецов С.А. Морские узлы и такелажные работы. Учебно-методическое пособие. Одесса.: Инко Сервис, 2005
- Лихачев А.В. Морская сигнализация и связь. Моркника. 2003
- Морской музей России. ЦВММ. СПб.: Изд. АРТ-ПАЛАС, 2004
- Невзоров А.В. Под парусом вокруг Европы. Москва-Гибралтар Москва М.: Изд. Аванпорт, 2007
- Николаева Д.В. Международный церемониал и этикет. Издательство: ГМА им. Макарова, СПб, 2004 г
- Парусные корабли. М.: Мир энциклопедий Аванта+, 2006
- Селютин И. Как нарисовать корабль. М.: Изд. АСТ, 2006
- Транспорт РФ. Журнал о науке, экономике, практике. СПб, 2006-2007 гг
- Флотоводец. Материалы о жизни и деятельности Н.Г. Кузнецова. М.: Изд. «Садовое кольцо», 2004г
- Франко Джорджетти Самые знаменитые парусные суда. История парусников с древности до наших дней. Альбом. Москва.: АСТ, 2005
- Хопкинс Р. Искусство завязывать узлы. М. Изд. «Эксмо», 2007 г.
- Черников И.И. Энциклопедия речного флота. СПб.: Изд. Полигон, 2004
- Шатров В.И. Устройство и управление маломерным судном. М.: Транслит, 2006
- Шатров В.И., Лукичев Д.И. Маломерные суда. М.: Изд. Моркнига, 2006
- Шульт Йоахим. Все о парусах. Москва.: Аякс-пресс, 2007
- Шуппе И. Парусный спорт. М. Изд. АСТ-Астрель, 2005г.
- Юности честное зеркало. Калининград.: Янтарный сказ, 2005