

**Общество с ограниченной ответственностью «ПРОЯХТИНГ»
(ООО «ПРОЯХТИНГ»)
Специализированное структурное образовательное подразделение
«Учебный центр ПРОЯХТИНГ»**



УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель Учебного центра
ПРОЯХТИНГ
Кондратьев М.А.
«12» февраля 2026 г.

**Рабочая программа углубленного уровня сложности
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Парусный спорт для взрослых: от матроса до шкипера»
Модуль 3: "Теория Рулевого ВФПС"**

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 18 лет и старше
Срок реализации модуля: 3–4 недели (40 академических часов)

Разработчик программы:
Кондратьев М.А.
Руководитель Учебного центра
ПРОЯХТИНГ

Москва, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа Модуля 3 «Теория Рулевого ВФПС» является специализированной частью комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Парусный спорт для взрослых: от матроса до шкипера». Данный модуль предназначен для лиц, стремящихся к освоению теоретических основ управления парусной яхтой в условиях соревнований, а также для получения национальной квалификации «Рулевой спортивного парусного судна» от Всероссийской федерации парусного спорта (ВФПС). Программа углубленно рассматривает устройство парусных яхт, особенности настройки парусов, основы метеорологии применительно к гонкам, и, что особенно важно, детально изучает Правила парусных гонок (ППГ).

Актуальность: Модуль актуален для яхтсменов, желающих перейти от любительского плавания к участию в парусных регатах, а также для тех, кто стремится получить официальную национальную спортивную квалификацию, признаваемую в России. Знание ППГ является краеугольным камнем для любого гонщика и ключевым фактором успеха и безопасности на дистанции.

Педагогическая целесообразность: Программа построена таким образом, чтобы дать обучающимся системные знания, необходимые для понимания специфики парусных гонок. Значительное внимание уделяется практическому разбору положений ППГ на конкретных примерах. Модуль способствует развитию аналитического мышления, способности принимать быстрые тактические решения и формированию глубокого понимания взаимодействия яхт на гоночной дистанции.

Цель модуля: Сформировать у обучающихся углубленные теоретические знания в области устройства и настройки спортивных парусных судов, основ метеорологии, применяемой в гонках, и, в особенности, детальное понимание Международных правил парусных гонок (ППГ), необходимых для безопасного и эффективного участия в парусных регатах и успешной сдачи теоретического квалификационного экзамена ВФПС.

Примечание: Итоговым документом по программе является свидетельство/удостоверение установленной формы ООО «ПРОяхтинг».

Получение сертификатов IYT и/или квалификаций ВФПС осуществляется вне рамок лицензируемой образовательной программы у соответствующих правообладателей/федераций по их регламентам; организация при желании обучающегося может оказывать сопровождение к внешней аттестации.

Задачи модуля:

• Образовательные:

- Детально изучить устройство килевых парусных яхт и швертботов, их рангоута и такелажа.
- Освоить принципы и методы настройки парусов для достижения максимальной эффективности на различных курсах.
- Приобрести углубленные знания по метеорологии, с акцентом на влияние ветра, волны и местных погодных явлений на парусную гонку.
- Изучить Международные правила парусных гонок (ППГ) в полном объеме, включая сигналы, определения, правила расхождения и особые ситуации.
- Ознакомиться с якорным и швартовым оборудованием, применяемым на парусных яхтах.

• Развивающие:

- Развивать критическое мышление и способность к анализу сложных гоночных ситуаций.
- Формировать навыки применения теоретических знаний ППГ для принятия тактических решений на гоночной дистанции.
- Совершенствовать умение интерпретировать метеорологические данные для прогнозирования изменений ветра и волны.
- Развивать внимательность к деталям и точность в выполнении заданий.

• Воспитательные:

- Воспитывать спортивную дисциплину, честность и уважение к правилам гонок.
- Прививать ответственность за безопасность своей яхты и яхт соперников на дистанции.
- Формировать стремление к постоянному самосовершенствованию в парусном спорте.

Категория обучающихся: Совершеннолетние лица от 18 лет, имеющие

базовые знания и опыт в парусном спорте (рекомендуется прохождение Модуля 1 или наличие эквивалентного опыта), не имеющие медицинских противопоказаний.

Место реализации: Специализированное структурное образовательное подразделение – Учебный центр ПРОяхтинг.

Объем модуля: 40 академических часов.

- Теоретические занятия: 40 академических часов.
- Практические занятия: 0 академических часов (морская практика и сдача практического экзамена ВФПС является отдельным (дополнительным), последующим этапом для получения квалификации).

Срок реализации модуля: 3-4 недели (при режиме 2-3 занятия в неделю).

Форма обучения: Очная.

Режим занятий: 2-3 теоретических занятия в неделю по 3-4 академических часа.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория (ч)	Практика (ч)	Формы контроля
1.	Введение. Основы ВФПС. Устройство яхты (килевой/швертбот). Узлы.	16	16	0	Устный опрос, Контроль узлов

2.	Якорное и швартовое оборудование. Паруса и их настройка. Основы метеорологии.	16	16	0	Контроль ная работа, Разбор метеокар т
3.	Правила парусных гонок (ППГ).	8	8	0	Решение ситуацио нных задач, Тестиров ание по ППГ
И Т О Г О:		40	40	0	Теоретич еский зачет по ППГ, Зачет по устройст ву и настройк е парусной яхты

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение. Основы ВФПС. Устройство яхты (килевой/швертбот). Узлы.

- **Подтема 1.1. Вводное занятие. О курсе ВФПС.**
 - Структура ВФПС. Цели и задачи курса «Рулевой спортивного парусного судна». Требования к квалификации. Виды парусных яхт по конструкции корпуса (килевые яхты, швертботы, катамараны, тримараны). Требования к одежде и оснащению яхтсмена для выхода на гоночной яхте.
- **Подтема 1.2. Общее устройство яхты на примере Elliot 6m.**
 - Основные части яхты: корпус, рангоут (гик, мачта, бушприт, спинч-гик), стоячий такелаж (ванты, штаги, краспицы, вантпутенсы, талрепы), бегучий такелаж (шкоты, фалы, топпенанты, оттяжки галсов).
 - Вооружение и разоружение яхты. Порядок проверки яхты перед выходом. Роли на яхте на примере Elliot 6m и распределение экипажа на разных курсах.
 - Правила безопасного поведения на палубе.
- **Подтема 1.3. Общее понятие о движении яхты под парусами.**
 - Курсы, галсы, маневры. Понятие крена. Наветренный/подветренный борт. Терминология: "добрать", "потравить", "ослабить", "фалает", "заполаскивает", "обтянуть", "выбрать слабиную", "одержать", "отдув в парус".
- **Подтема 1.4. Основные узлы.**
 - Теория и практика вязания узлов: беседочный узел, восьмерка на утку, выбленочный узел, прямой узел, шкотовый узел, штык с двумя шлагами. Применение узлов на яхте.

Тема 2. Якорное и швартовое оборудование. Паруса и их настройка. Основы метеорологии.

- **Подтема 2.1. Якорное и швартовое оборудование.**
 - Якорное устройство малой яхты: типы якорей, устройство якоря, якорный конец, томбуй.
 - Швартовое оборудование: кранцы (виды, установка), швартовы (виды, использование, крепление).
- **Подтема 2.2. Паруса и их настройка.**
 - Типы парусов: грот, стаксель (генуя, кливер), спинакер, геннакер. Элементы паруса.

- Аэродинамика паруса: как парус создает тягу. Взаимодействие парусов.
- Настройка парусов на различных курсах: работа с гика-шкотом, шкотами стакселя, оттяжкой Канингема, ахтерштагом, бакштагами (для спинакера/геннакера), аутхаулом. Тонкая настройка.
- **Подтема 2.3. Основы метеорологии.**
 - Общая циркуляция атмосферы. Перенос воздушных масс. Стабильные и нестабильные воздушные массы.
 - Основные метеорологические элементы: температура, атмосферное давление (единицы измерения, приборы: барометр, барограф).
 - Влажность и ее влияние на образование облаков (виды облаков). Понятие фронта: холодный фронт, теплый фронт.
 - Барические системы: циклон, антициклон. Признаки устойчивой хорошей погоды. Признаки прихода и прохождения депрессии (циклона). Местные и морские приметы предсказания погоды.
 - Сила ветра: Шкала Бофорта. Понятие "усиление", "шквал". Ветер постоянный, ровный, порывистый, шквальный. Роза ветров.
 - Виды ветров: постоянные (пассаты, муссоны), местные (бризы, горные, долинные), термические. Образование бриза.
 - Опасные явления: гроза, шквал. Волна: образование, типы, влияние на движение яхты.
 - Чтение метеокарт. Влияние берега на направление и силу ветра, образование волн. Ветровая тень. Конвергенция, дивергенция ветра. Ветер на реках и в узкостях.

Тема 3. Правила парусных гонок (ППГ).

- **Подтема 3.1. Сигналы гонки. Общие положения ППГ.**
 - Визуальные и звуковые сигналы гонки (сигналы старта, финиша, отзыва, откладывания, прекращения, изменения дистанции).
 - ППГ Часть 1 – Определения: "чисто позади/чисто впереди", "связанность", "подветренная/наветренная яхты", "сторониться", "правый/левый галс", "надлежащий курс", "знак", "место", "выход на знак", "зона" и "место-у-знака", "препятствие", "гонка", "старт", "финиш", "откладывать", "прекращение", "правило", "протест", "наказуемое столкновение", "яхта", "дистанция", "сторона дистанции",

"комитет".

- **Подтема 3.2. Правила расхождения судов (ППГ Часть 2).**

- Правила 10–22: "Яхты на противоположных галсах", "Яхты на одном галсе", "Яхты, связанные одним знаком или препятствием", "Изменение курса", "Правило предотвращения столкновений", "Поворот оверштаг", "Поворот фордевинд", "Ограничения в отношении маневров", "Место-у-знака", "Общее обязательство", "Начало и конец гонки", "Справедливая игра".
- Особые правила (стартовая линия, финишная линия, знаки дистанции).
- Практический разбор гоночных ситуаций.

Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

По завершении освоения Модуля 3 «Теория Рулевого ВФПС» обучающийся будет:

- **Знать:**

- Детальное устройство и назначение всех основных элементов килевой парусной яхты и швертбота (рангоут, стоячий и бегучий такелаж, якорное и швартовое оборудование).
- Типы парусов и их аэродинамику.
- Принципы и методы тонкой настройки парусов для оптимизации хода яхты.
- Основные принципы метеорологии, влияющие на парусные гонки (барические системы, фронты, местные ветры, метеокарты, шкала Бофорта).
- Полный объем Международных правил парусных гонок (ППГ), включая сигналы гонки, все определения, правила расхождения и особые правила на дистанции.
- Процедуры старта, финиша, откладывания, прекращения гонки.
- Понятие протеста и его процедуру.

- **Уметь:**

- Грамотно определить и описать элементы парусной яхты.
- Применять различные методы настройки парусов для увеличения скорости и улучшения управляемости яхты.

- Интерпретировать метеорологические карты и данные для прогнозирования изменений ветра и выбора гоночной тактики.
- Анализировать гоночные ситуации с точки зрения ППГ и принимать правильные тактические решения.
- Определять права пути яхт в различных ситуациях согласно ППГ.
- Правильно вязать и использовать основные морские узлы, специфичные для парусных гонок.
- **Владеть (навыки):**
 - Навыками глубокого понимания взаимосвязи между настройкой парусов, курсом и погодными условиями.
 - Навыками тактического мышления на гоночной дистанции.
 - Навыками быстрого и точного применения ППГ в реальных и моделируемых ситуациях.
 - Навыками безопасного и эффективного использования якорного и швартового оборудования.

Формы аттестации

Оценка освоения Модуля 3 включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости:

- **Устный опрос:** По каждой теме, для проверки усвоения материала.
- **Контрольные работы:** Письменные задания по устройству яхты, такелажу, парусам, метеорологии.
- **Контроль узлов:** Индивидуальная проверка способности вязать изученные узлы.
- **Решение ситуационных задач по ППГ:** Анализ иллюстраций или описаний гоночных ситуаций и определение правильных действий и прав пути.

Промежуточная аттестация (по завершении модуля):

- **Теоретический зачет по ППГ (по стандартам ВФПС):** Письменное тестирование, включающее вопросы по всем разделам ППГ, с особым акцентом на правила расхождения и определения.

- *Критерии оценки:* Зачет считается сданным при наборе не менее 80% правильных ответов (может варьироваться в зависимости от требований ВФПС).
- **Зачет по устройству и настройке парусной яхты:** Устный опрос или письменный зачет, в ходе которого обучающийся должен продемонстрировать знание всех частей яхты, их назначение, а также принципы настройки парусов и работы с такелажем.
 - *Критерии оценки:* Полнота и точность ответов, понимание принципов работы оборудования и систем яхты. Оценка: "зачет/незачет".

Условия получения "Зачета": Успешное прохождение теоретического зачета по ППГ и зачета по устройству и настройке парусной яхты.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение:

- **Учебные аудитории:**
 - 1 оборудованный учебный класс пл. 26,5 кв.м..
 - Оснащение: маркерная доска, ЖК-дисплей, компьютер с доступом в Интернет, акустическая система, диван.
 - Рабочие места: стол и стулья для обучающихся и преподавателя, обеспечивающие комфортные условия для работы с картами и учебными материалами.
 - Помещение для хранения методических пособий и учебных материалов пл. 13,2: оснащено столом, стульями, шкафом для хранения методических пособий.
 - Модели парусных яхт, макеты элементов рангоута и такелажа (ванты, шкоты, фалы).
 - Набор образцов морских узлов.
- **Технические средства обучения:**
 - Программное обеспечение для визуализации гоночных ситуаций и разбора ППГ (например, приложения для ПК/смартфонов).
 - Доступ к метеорологическим онлайн-ресурсам для демонстрации

метеокарт и прогнозов.

Учебно-методическое обеспечение:

- **Рабочая программа модуля:** Данный документ.
- **Методические рекомендации для преподавателей:** По проведению лекций, разбору ППГ, демонстрации метеорологических явлений.
- **Учебные пособия:**
 - Официальное издание Международных правил парусных гонок (ППГ).
 - Учебные материалы по устройству яхт и настройке парусов.
 - Сборники задач и кейсов по ППГ.
 - Учебники или пособия по морской метеорологии, адаптированные для яхтсменов.
- **Электронные образовательные ресурсы:**
 - Презентации для всех лекционных занятий.
 - Видеоуроки по настройке парусов, особенностям конструкции яхт.
 - Интерактивные приложения и симуляторы для изучения ППГ.
 - Банк тестовых заданий для самоконтроля и промежуточной аттестации.
 - Доступ к онлайн-сервисам с актуальными метеорологическими картами.
- **Оценочные материалы:** Комплекты экзаменационных/зачетных вопросов по ППГ, задания для зачета по устройству и настройке, ключи к тестам, критерии оценки.

Кадровое обеспечение:

- **Преподаватели:** Специалисты со средним профессиональным или высшим образованием (в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки ВО и специальностей СПО "Образование и педагогические науки" или ВО либо СПО в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки ВО и специальностей СПО при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Например, техническое, педагогическое, морское и иные сходные направления образования), имеющие высокую квалификацию в парусном спорте, обладающие

квалификацией "Судья ВФПС" или "Инструктор ВФПС" или аналогичной квалификацией, значительным опытом участия в парусных гонках. Регулярное прохождение курсов повышения квалификации и подтверждение квалификации.

Список литературы

Основная литература:

- 1. Официальные учебные пособия IYT (International Yacht Training):**
 - Матрос. Учебное пособие. Моторные и парусные суда до 24 м. Активный член экипажа (IYT passport training programme modules 1-11). М., - IYT, 2020. - 164 с.
 - International Flotilla Skipper, bareboat. Учебное пособие "Моторные и парусные суда до 24 м. Управление (IYT passport training programme modules 13-25). М., - IYT, 2019. - 218 с.
 - Морская радиосвязь. Учебное пособие для сертификатов VHF Radio Operator и Short Range Certificate (SRC) (IYT passport training programme module 12). - М.: IYT, 2016. - 60 с.
 - Yachtmaster Coastal. Recreational Certification. Passport Module 27. - IYT, 2015. - 93 с.
 - Yachtmaster Offshore. Recreational Certification. Passport Module 28 and 29. - IYT, 2015. - 176 с.
- 2. Официальные учебные пособия Всероссийской Федерации Парусного Sports (ВФПС):**
 - Бертини Л. Правила парусных гонок в примерах и иллюстрациях. - М.: ВФПС, 2020. - 78 с.
- 3. Селезнев, А. Е. Основы навигации. Практический опыт капитана. – Новороссийск: МГА имени адмирала Ф.Ф. Ушакова, 2008.– 174 с. (или аналогичное современное пособие по навигации, рекомендованное центром).**
- 4. Морская практика. Учебник для яхтсменов в 5-и частях. Часть 1. Устройство и оборудование яхт. - Delius Klasing, 2012. - 242 с.**
- 5. Морская практика. Учебник для яхтсменов в 5-и частях. Часть 2. Управление яхтами. - Delius Klasing, 2012. - 112 с.**

6. Морская практика. Учебник для яхтсменов в 5-и частях. Часть 3. Безопасность на яхтах и катерах. - Delius Klasing, 2013. - 94 с.
7. Морская практика. Учебник для яхтсменов в 5-и частях. Часть 4. Навигация. Лоция. Метеорология. - Delius Klasing, 2013. - 130 с. (или аналогичное пособие по яхтенной метеорологии).
8. Морская практика. Учебник для яхтсменов в 5-и частях. Часть 5. Ремонт. Хранение. Правила плавания. - Delius Klasing, 2013. - 86 с.
9. Настройка парусов и такелажа. - М.: Великая река , 2007. - 80 с. (или аналогичное пособие по настройке парусного вооружения).
10. Надломов С.С. Морская УКВ радиосвязь. Пособие яхтсмена. – М., 2012. – 120 с. (или аналогичное пособие)

Дополнительная литература:

1. **Руководства по эксплуатации:** Специфические руководства по эксплуатации судового двигателя, GPS/картплоттеров, радаров и другого навигационного оборудования.
2. **Лоции:** Актуальные лоции и путеводители по акваториям предполагаемого плавания (для ознакомления).
3. **Справочники по морским узлам:** Иллюстрированные пособия по вязанию и применению различных морских узлов.
4. **Периодические издания по яхтингу:** Журналы и онлайн-издания о парусном спорте, регатах, путешествиях.

Международные правила и договоры:

1. "Конвенция о Международных правилах предупреждения столкновений судов в море, 1972 года" (COLREG) (Вместе с <Расположением и техническими характеристиками огней и знаков, звукосигнальных устройств>, "Дополнительными сигналами для судов, занятых ловом рыбы вблизи друг от друга", "Сигналами бедствия") (Заключена в г. Лондоне 20.10.1972) (ред. от 04.12.2013) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 24.11.2016
2. Международные правила парусных гонок 2021-2024. - М.: Всероссийская федерация парусного спорта, 2023. - 144 с. (настоящее издание правил ППГ-21 является официальным переводом RRS21, вступает в силу на территории России с той же даты и отменяет все ранее изданные редакции)

правил).

3. "Конвенция Организации Объединенных Наций по морскому праву" (UNCLOS) (заключена в г. Монтего-Бее 10.12.1982) (с изм. от 23.07.1994) // "Собрание законодательства РФ", 01.12.1997, N 48, ст. 5493

Электронные ресурсы и Интернет-источники:

1. Официальные сайты яхтенных организаций:

- International Yacht Training (IYT): www.iytworld.com
- Всероссийская Федерация Парусного Sports (ВФПС): www.rusyf.ru

2. Порталы с морскими картами и навигационными данными:

- Navionics WebApp: www.navionics.ru
- OpenCPN (программное обеспечение для ПК): www.opencpn.org
- Другие сервисы электронных карт и лоций.

3. Метеорологические ресурсы:

- Windy.com: www.windy.com (Глобальный прогноз погоды и ветра).

4. Онлайн-симуляторы и приложения для смартфонов:

- Симуляторы УКВ-радиостанции.
- Приложения для изучения ППГ (например, "The Racing Rules of Sailing App").
- Приложения для вязания узлов.

5. Форумы и сообщества яхтсменов: (Для обсуждения практических вопросов и обмена опытом).