

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



УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель Учебного центра
ПРОяхтинг
Кондратьев М.А.
» февраля 2026 г.

**Рабочая программа базового уровня сложности
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Парусный спорт для взрослых: от матроса до шкипера»
Модуль 1: "Квалифицированный член экипажа (Competent Crew)"**

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 18 лет и старше
Срок реализации модуля: от 6 дней до 2 недель (24 академических часа)

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

Москва, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа Модуля 1 «Квалифицированный член экипажа (Competent Crew)» является частью комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Парусный спорт для взрослых: от матроса до шкипера». Данный модуль предназначен для начинающих яхтсменов, не имеющих опыта управления парусной яхтой, и закладывает основы теоретических знаний и практических навыков, необходимых для безопасной и эффективной работы в составе экипажа парусной яхты в дневное время в прибрежных водах.

Актуальность: Модуль отвечает на растущий спрос со стороны взрослого населения на безопасное и компетентное участие в парусных походах и регатах. Он предоставляет базовые знания и умения, позволяющие человеку чувствовать себя уверенно на яхте и быть полезным членом команды.

Педагогическая целесообразность: Программа построена по принципу "от простого к сложному", начиная с ознакомления с яхтой и ее основными элементами, переходя к базовым навыкам управления парусами и безопасного поведения. Значительный акцент делается на практические занятия, позволяющие немедленно закреплять полученные теоретические знания. Модуль ориентирован на активное вовлечение обучающихся в процесс, формирование чувства ответственности и командного духа.

Цель модуля: Формирование у обучающихся базовых знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения обязанностей квалифицированного члена экипажа парусной яхты, обеспечения личной безопасности и содействия в безопасном управлении судном.

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:

- Познакомить с основными типами парусных судов и принципами их движения.
- Изучить устройство основных частей парусной яхты и морскую терминологию.
- Обучить основным правилам безопасности на воде и на борту яхты.
- Сформировать навыки вязания и применения базовых морских узлов.
- Ознакомить с принципами работы с парусами (постановка, уборка, настройка).
- Дать представление о базовых маневрах (повороты оверштаг, фордевинд).
- Ознакомить с общими принципами расхождения судов по МППСС и действиями в аварийных ситуациях (человек за бортом, гроза, посадка на мель).
- Дать общее представление об основах парусных гонок.

• Развивающие:

- Развивать координацию движений, ловкость и внимательность.
- Формировать навыки работы в команде и взаимопомощи.
- Развивать ответственность за собственные действия и действия других членов экипажа.

• Воспитательные:

- Воспитывать бережное отношение к судовой собственности и окружающей среде.
- Прививать дисциплинированность и исполнительность.
- Формировать позитивное отношение к парусным видам спорта и активному отдыху.

Категория обучающихся: Совершеннолетние лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Предполагается отсутствие опыта в парусном спорте.

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

Объем модуля: 24 академических часа.

- Теоретические занятия: 8 академических часов.
- Практические занятия: 16 академических часов.

Срок реализации модуля: от 6 до 10 календарных дней (при интенсивном обучении: 2–3 дня теории + 4–7 дней практики). При иной организации занятий по графику группы срок может быть пролонгирован до 2 недель.

Форма обучения: Очная (сочетание аудиторных лекций и практических занятий на яхте).

Режим занятий: 2–3 дня теории по 3–4 ак. часа и 4–7 практических дней по 2–5 ак. часов.

Учебно-тематический план

№ темы	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория (ч)	Практика (ч)	Формы контроля
1.	Введение в парусный спорт. Устройство яхты и роли на ней.	4	2	2	Устный опрос, Наблюдение за практикой

2.	Безопасность на яхте. Основные узлы.	4	2	2	Контроль узлов, Наблюдение
3.	Движение яхты под парусами. Маневры.	4	1	3	Устный опрос, Наблюдение за практикой
4.	Работа с парусами (грот, стаксель, геннакер/спинакер)	4	1	3	Наблюдение за практикой, Зачет
5.	Основы навигации и МППСС. Аварийные ситуации.	4	1	3	Устный опрос, Решение ситуационных задач
6.	Основы парусных гонок. Комплекс	4	1	3	Наблюдение за участием в гонке,

	ая практика.				Практический зачет
ИТОГО:		24	8	16	Теоретический зачет, Практический зачет

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение в парусный спорт. Устройство яхты и роли на ней.

- **Подтема 1.1. Вводное занятие. Виды парусных судов и принципы движения.**
 - Теория: Виды парусных судов (по типу движения, корпуса, использования, дальности плавания, киля: швертбот/килевая, глиссирующие/водоизмещающие). Как парусная яхта двигается с помощью ветра. Почему килевые яхты не переворачиваются.
 - Практика: Ознакомление с типами яхт на примере J-70 и Elliot.
- **Подтема 1.2. Устройство яхты и роли на ней.**
 - Теория: Основные части яхты (корпус, мачта, паруса: грот, стаксель; нос/корма, палуба). Веревки для управления: шкоты, фалы. Распределение ролей на яхте.
 - Практика: Демонстрация частей яхты. Ролевые игры на яхте: кто что делает.

Тема 2. Безопасность на яхте. Основные узлы.

- **Подтема 2.1. Одежда, обувь, перчатки и правила безопасности.**
 - Теория: Требования к одежде, обуви, перчаткам, очкам. Что можно взять с собой на борт. Правила безопасности: спасательный жилет,

правила передвижения по палубе ("три точки опоры", за что держаться), запрет на наматывание веревок на руки. "Сидим, не встаем в полный рост. гик".

- Практика: Как заходить на яхту, как стоять, как ходить по палубе, где сидеть. Надевание спасательного жилета.

- **Подтема 2.2. Основные узлы.**

- Теория: Значение узлов в яхтинге. Правила вязания узлов.
- Практика: Изучение и отработка вязания узлов: выбленочный узел, беседочный узел, восьмерка на утку. Крепление конца на утку. Бухтование конца.

Тема 3. Движение яхты под парусами. Маневры.

- **Подтема 3.1. Общее понятие о движении яхты под парусами.**

- Теория: Курсы яхты относительно ветра (бейдвинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд). Галсы. Маневры (поворот оверштаг, поворот фордевинд). Крен яхты. Понятия "наветренный" и "подветренный" борт. Терминология: "добрать", "потравить", "ослабить", "фалает", "заполаскивает", "обтянуть", "выбрать слабиную", "одержать", "отдув в парус".
- Практика: Практическая демонстрация курсов и галсов на яхте.

- **Подтема 3.2. Выполнение основных маневров.**

- Теория: Теория выполнения поворотов оверштаг и фордевинд.
- Практика: Отработка поворотов оверштаг и фордевинд. Остановка яхты и разгон яхты. Работа с парусами при приведении и уваливании.

Тема 4. Работа с парусами (грот, стаксель, геннакер/спинакер).

- **Подтема 4.1. Вооружение и разоружение яхты. Постановка и уборка парусов.**

- Теория: Последовательность вооружения и разоружения яхты. Техника безопасности при работе с парусами.
- Практика: Самостоятельное вооружение/разоружение яхты. Постановка и уборка стакселя/грота (на воде, у причала).

- **Подтема 4.2. Настройка парусов на курс яхты.**
 - Теория: Основы аэродинамики паруса. Влияние настройки парусов на скорость и крен.
 - Практика: Настройка парусов на курс яхты. Работа с креном.
- **Подтема 4.3. Работа с геннакером/спинакером.**
 - Теория: Общее понятие о геннакере/спинакере и их назначении.
 - Практика: Постановка, уборка, повороты, несение геннакера/спинакера (при наличии оборудования и благоприятных условий).

Тема 5. Основы навигации и МППСС. Аварийные ситуации.

- **Подтема 5.1. Основы навигации и МППСС (обзорно).**
 - Теория: Общее понятие о морских навигационных знаках. Общие правила расхождения судов (теоретически).
 - Практика: Определение основных навигационных знаков.
- **Подтема 5.2. Особые случаи плавания и аварийные ситуации.**
 - Теория: Действия при "Человек за бортом" (МОВ), грозе, посадке на мель. Обзорное знакомство со спасательным оборудованием.
 - Практика: Отработка действий при "Человек за бортом" (подача спасательного круга, указание на человека).

Тема 6. Основы парусных гонок. Комплексная практика.

- **Подтема 6.1. Основы парусных гонок.**
 - Теория: Что такое гонка и регата. Как выглядит гонка и регата. Какие гонки бывают (маршрутные или по дистанции). Роли на яхте в гонке. Задачи экипажа. Процедура старта. Протест. Подсчет очков.
 - Практика: Участие в учебной гонке (1–2 старта) в качестве члена экипажа.
- **Подтема 6.2. Комплексная практика.**
 - Практика: Повторение и закрепление всех полученных навыков в условиях комплексного плавания. Расхождение яхт. Разоружение яхты

после выхода.

Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

По завершении освоения Модуля 1 «Квалифицированный член экипажа (Competent Crew)» обучающийся будет:

- **Знать:**

- Основные части и оборудование парусной яхты (корпус, мачта, паруса, руль, рангоут, такелаж), их назначение и основные морские термины.
- Базовые принципы движения яхты под парусами.
- Курсы яхты относительно ветра (бейдвинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд) и галсы.
- Основные правила безопасного поведения на борту яхты (передвижение, работа с гиком, веревками).
- Назначение и порядок использования спасательных средств (спасательный жилет).
- Основные морские узлы (беседочный, выбленочный, прямой, восьмерка на утку, крепление на утку, бухтование) и области их применения.
- Последовательность вооружения и разоружения яхты.
- Общие правила расхождения судов (понятия "правый/левый галс", "наветренная/подветренная").
- Базовые действия экипажа в аварийных ситуациях ("Человек за бортом", гроза, посадка на мель).
- Общие понятия о парусных гонках, процедуре старта и ролях в гонке.

- **Уметь:**

- Безопасно заходить на яхту, передвигаться по палубе, занимать рабочие позиции.
- Правильно и аккуратно вязать и применять изученные морские узлы.
- Вооружать и разоружать яхту (поднимать/убирать паруса) под руководством инструктора.
- Работать с парусами: ставить, убирать, настраивать их на различных курсах (под командой рулевого/шкипера).
- Выполнять основные маневры (повороты оверштаг и фордевинд) в

составе экипажа, работая со шкотами и фалами.

- Использовать кранцы и швартовы при швартовке и отшвартовке.
- Бухтовать концы.
- Выполнять команды рулевого/шкипера четко и своевременно.
- Оказывать помощь при операции "Человек за бортом" (подача спасательного круга, указание на место).
- Участвовать в учебной парусной гонке в составе экипажа.
- **Владеть (навыки):**
 - Навыками эффективного взаимодействия в команде парусной яхты.
 - Навыками безопасного обращения с парусным оборудованием.
 - Первоначальными навыками работы с парусами и веревками.
 - Базовыми навыками адаптации к морским условиям.

Формы аттестации

Оценка освоения Модуля 1 включает текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости:

- **Устный опрос:** По каждой теме, направлен на проверку понимания теоретического материала.
- **Наблюдение за практикой:** Инструктор постоянно оценивает выполнение практических заданий на яхте, соблюдение правил безопасности, активность и взаимодействие в команде.
- **Контроль узлов:** Индивидуальная проверка способности вязать изученные узлы на время и качество.
- **Выполнение заданий:** Оценка правильности выполнения конкретных задач (например, постановка паруса, работа со шкотами).

Промежуточная аттестация (по завершении модуля):

- **Теоретический зачет:** Письменное тестирование по ключевым теоретическим вопросам модуля (терминология, безопасность, узлы, МППСС, аварийные ситуации). Тест включает вопросы с выбором одного или нескольких ответов, а также короткие открытые вопросы.
 - *Критерии оценки:* Количество правильных ответов (например, не

менее 70% для "зачета").

- **Практический зачет:** Проводится на учебной яхте под наблюдением инструктора. Обучающийся должен продемонстрировать:
 - Безопасное перемещение по палубе и выполнение команд.
 - Правильное вооружение/разоружение яхты.
 - Эффективную работу с парусами (постановка/уборка грота и стакселя, базовая настройка).
 - Выполнение 3-5 основных узлов (беседочный, выбленочный, прямой, восьмерка на утку, крепление на утку, бухтование) быстро и качественно.
 - Корректные действия в качестве члена экипажа при поворотах оверштаг/фордевинд.
 - Правильные действия при швартовке (работа с кранцами, швартовыми).
 - Верные действия при имитации ситуации "Человек за бортом".
 - *Критерии оценки:* Соблюдение техники безопасности, точность и своевременность выполнения команд, аккуратность, проявление командных навыков. Оценка: "зачет/незачет".

Условия получения "Зачета": Успешное прохождение как теоретического, так и практического зачета.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

Эффективность реализации Модуля 1 обеспечивается соответствующим ресурсным обеспечением.

Материально-техническое обеспечение:

- **Учебный класс:**
 - 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.
- Набор демонстрационных материалов: модели яхт, макеты рангоута и такелажа, образцы морских узлов.
- **Учебные парусные яхты:**
 - Не менее 2-3 учебных килевых парусных яхт (например, J/70, Elliott 6m), полностью оснащенных для дневного плавания и проведения тренировок.
 - Все яхты должны быть в технически исправном состоянии и соответствовать требованиям безопасности.
- **Специализированное оборудование:**
 - Комплекты спасательных жилетов (по количеству обучающихся + запасные).
 - Спасательные круги.
 - Набор швартовых канатов, кранцев.
 - Тренажеры для вязания узлов.
 - Манекен (для отработки МОВ, если предусмотрено).
- **Средства связи:** Мобильные телефоны для экстренной связи, УКВ-радиостанции (демонстрация).
- **Технические средства обучения:**
 - Персональный компьютер.
 - Принтер, сканер.
 - Выход в сеть Интернет (Wi-Fi).

Учебно-методическое обеспечение:

- **Рабочая программа модуля:** Данный документ.
- **Методические рекомендации для инструкторов:** По проведению практических занятий, технике безопасности, методам обучения узлам и маневрам.
- **Учебные пособия:**
 - Конспекты лекций по каждой теме модуля.
 - Справочник по основным морским узлам.

- Иллюстрированные пособия по устройству парусной яхты.
- **Электронные образовательные ресурсы:**
 - Презентации для всех теоретических занятий.
 - Видеоуроки по вязанию узлов, постановке/уборке парусов, основным маневрам.
 - Электронные тесты для самоконтроля.
- **Оценочные материалы:** Задания для теоретического зачета, чек-листы для оценки практических навыков.

Кадровое обеспечение:

- **Преподаватели теоретических дисциплин:** 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 яхтенную квалификацию (например, IYT Vareboat Skipper, Yachtmaster, Yachtmaster Offshore/Ocean).
- **Инструкторы по практическому обучению:** Опытные яхтсмены, имеющие международные яхтенные квалификации (IYT Yachtmaster Offshore/Ocean, IYT Instructor) и/или квалификации ВФПС (например, Инструктор ВФПС), подтвержденный опыт морских походов и инструкторской деятельности, а также навыки оказания первой помощи, имеющие СПО или ВО (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).

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).