

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

«Рассмотрено»
На методическом совете
Протокол № 1 от 13.09.23

«Принято»
На педагогическом со-
вете
Протокол №1 от
15.09.23

«Утверждено»
Приказ директора
№ 84 от 15.09.23
И.В. Юн

«Согласовано»
АНО «Водноспортивный
комплекс г. Комсомольск-на-Амуре»
А.Ю. Канторин



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Парусная школа»

(стартовый уровень)

для детей 8 – 12 лет

срок реализации – 2 года

Автор - составитель: Рыловский Сергей Валерьевич,
педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре
2023 год.

Настоящая общеразвивающая программа дополнительного образования разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 № 645-рп;
- Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края приказ министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» № 383 П от 26.09.2019 г.);
- Устав и локальные акты МОУ ДО ДТДиМ.

Пояснительная записка.

Занятия парусным делом 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 яхтингом привлекает детей романтикой плаваний под парусом, широкими возможностями для проявления самостоятельности при управлении парусным судном. В отличие от судов с механическим двигателем, специально созданные парусные суда являют собой пример максимальной доступности, надежности, безопасности.

Привлечению детей к занятиям парусным делом благоприятствуют также: огромная сеть внутренних водных путей и несудоходных водоемов нашего города и наличие парусных судов, специально созданных для детей.

Процесс многолетней подготовки яхтсменов направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких целей, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению.

Программа «Парусная школа» реализуется в форме сетевого взаимодействия совместно с автономной некоммерческой организацией «Водноспортивный комплекс г. Комсомольска-на-Амуре».

Автономная некоммерческая организация «Водно-спортивный комплекс» предоставляет:

- 1) водно-спортивную базу: помещения расположенные на территории Водно-спортивного комплекса, территорию 1000 м.кв. и водный объект по адресу г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Набережная, 17, для проведения учебно-тренировочных занятий (Управление Парусной яхтой) с учащимся МОУ ДО ДТДиМ.
- 2) материально-техническую часть (яхты, инструменты и приспособления для ремонта яхт, снаряжение для яхт) и берет на себя расходы связанные с их содержанием.

Занятия на территории Водноспортивного комплекса проходят по расписанию с апреля по октябрь месяц. Занятия проводит педагог дополнительного образования МОУ ДО Дворец творчества детей и молодежи.

Направленность.

Дополнительная образовательная программа «Парусная школа» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

Парусное дело - один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым, человек не только соревнуется в мастерстве с другими яхтсменами, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы.

В борьбе со стихией учащийся развивается физически, становится выносливым и закаленным. Хождение на яхтах, будь то гонка или крейсерское плавание, способствуют воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициативность, воля к победе.

В парусном деле на человека активно воздействуют три основных оздоровительных фактора: солнце, свежий воздух и вода, которые способствуют для превосходного и здорового активного отдыха.

Настоящая программа открывает большие возможности для освоения парусного дела в рамках системы дополнительного образования, а также нацелена на отбор одаренных учащихся с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Педагогическая целесообразность программы.

Парусный спорт ценен как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий тяге молодежи к романтике и дающий возможность проявить свои лучшие качества в реальных ситуациях. Обучаясь по программе учащемуся предоставляется возможность на практике, не дублируя школьные дисциплины изучить физические явления, возникающие в воздушной и водной средах, законы гидро- и аэродинамики, научиться оказывать помощь терпящим бедствия на воде. Кроме того учащиеся поучат звание юного рулевого парусной яхты.

Отличительные особенности.

Программ по парусному спорту для учащихся очень мало. В основном это программы юных моряков.

Программа предполагает занятость обучающихся в течение всего года, так как в зимнее время года происходит теоретическое обучение, физическая подготовка и обучение плаванию в бассейне, а в летнее время года происходит практическое обучение хождения под парусом.

Программа «Парусная школа» рассчитана на 3 уровня образования:

- стартовый уровень;
- базовый уровень;
- продвинутый уровень.

Данная программа **стартового** уровня.

Программа стартового уровня направлена на ознакомление детей с парусным делом, а именно устройством парусной лодки, безопасностью на воде, основам техники управления парусным судном, и общей физической подготовкой.

В данной программе особое внимание уделяется работе с родителями.

Родители могут:

- наблюдать за проведением тренировок, с целью повышения безопасности проведения занятий;
- помогать детям переносить оборудование, спускать оборудование на воду, доставать оборудование из воды, собирать и разбирать оборудование, надевать и снимать гидрокостюмы, трапеции, спасательные жилеты, элементы защиты;
- контролировать выполнение домашних заданий;
- участвовать в подготовке, обслуживании, ремонте оборудования, необходимого для проведения занятий, соревнований, спортивных сборов;
- обеспечивать судейство соревнований в качестве судей на дистанции, секретарей, главного судьи (при наличии квалификации);

- обеспечивать доставку детей к месту проведения соревнований и спортивных сборов;
- обеспечивать проживание, питание детей во время проведения соревнований и спортивных сборов.

Адресат программы.

Данная программа стартового уровня адресована детям в возрасте 8-11 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются мальчики и девочки, умеющие плавать и при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

Форма обучения – очная.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации 2 года, объемом 288 часов.

№	Период	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	5	5	36	180
2	2 год обучения	5	5	36	180
	Итого	360 ч.			

Особенности организации образовательного процесса.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель. Учащиеся сформированы в разновозрастные группы так как занимаются на яхтах одиночках класса «Оптимист».

«Оптимист» - это самая маленькая яхта с одним парусом и довольно простым устройством. Это яхта-одиночка, т.е. только один яхтсмен-рулевой управляет этой яхтой. «Оптимист» предназначен для детей-новичков, начинающих обучаться парусному спорту, в возрасте от 8 до 14 лет, при массе тела до 50 кг.

Режим занятий

5 занятия в неделю по одному часу, итого 180 часа в год. Продолжительность занятия 45 минут.

Цель: физическое воспитание и оздоровление обучающихся, формирование социального опыта в процессе занятий парусным спортом.

Задачи:

Личностные:

- сформировать навыки здорового образа жизни и привычку к занятиям на свежем воздухе в любое время года;
- привитие навыков спортивной этики, воспитывать волю, упорство, настойчивость в достижении цели;

- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, умение общаться в коллективе.

Метапредметные:

- мотивировать к занятиям парусным спортом;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь.

Предметные:

- сформировать познавательный интерес к занятиям парусным спортом;
- изучить устройство яхты «Оптимист»;
- научить управлять яхтой;
- познакомить с основами метеорологии;
- изучить основы судовых и ремонтных работ;
- познакомить с такелажным делом.

Содержание программы.

Ученый план первого года обучения.

№	Тематический блок занятий	Всего (часы)	Теория (Часы)	Практика (Часы)	Форма аттестации контроля
1	Вводное занятие.	1	1		
2	Краткие сведения по истории парусного дела.	1	1		
3	Устройство яхты	10	4	6	Зачёт №1
4	Метеорология	2	2		
5	Элементы аэродинамики	4	2	2	
6	Техника управления яхтой	32	2	30	
7	Такелажное дело	6	2	4	
8	Судовые и ремонтные работы	20	2	18	
9	Общая физическая подготовка	100	2	98	Зачёт №2
10	Промежуточная и итоговая аттестация.	4		4	
	Итого	180	18	162	

Содержание учебного плана первого года обучения.

№	Тематический блок занятий	Содержание занятий
1	Введение. Ознакомление с яхт-клубом.	Теория: Введение в образовательную программу. Техника безопасности на территории яхт-клуба и на воде
2	Краткие сведения по истории парусного дела.	Теория: Краткий очерк развития парусного спорта. Олимпийское движение в парусном спорте. Знаменитые яхтсмены России. Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания. Знаменитые члены местного яхт-клуба и яхты; правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба;.
3	Устройство яхты.	Теория: Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности. Виды яхт по конструкции корпуса, по типу вооружения. Современные материалы и типы вооружения действующих юношеских классов. Устройство корпуса. Наименование частей корпуса яхты, основные понятия. Конструкция швертбота на примере швертботов «Оптимист» и «Кадет». Корпус: киль, кильсон, транцевые доски, шпангоуты, емкости непотопляемости; шверт и швертовый колодец. Рулевое устройство: баллерная коробка, перо руля, румпель, удлинитель руля. Вооружение. Типы вооружения: гафельное, рейковое, бермудское; кэт, шлюп. Рангоут, стоячий и бегучий такелаж. Рангоутные "деревя": мачта, гик, гафель, спинакер-гик, шпрюйт (реек). Стоячий такелаж: ванты, штаги, бакштаги, ахтерштаги. Бегучий такелаж: шкоты, фалы, оттяжки, рифы. Паруса. Материалы, применяемые для изготовления парусов. Конструкция паруса: полотнища, усиления (боуты, фаловые дощечки). Наименование частей паруса. Углы: фаловый, галсовый, шкотовый.

		<p>Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и лат-карманы.</p> <p>Практика: вооружение яхты. Подготовка у первому выходу на воду.</p> <p>Зачёт № 1</p>
4	Метеорология	<p>Теория: Понятие о ветре. Ветры барические и местные. Скорость (сила) ветра: понятие о шкале Бофорта. Ветры устойчивые и неустойчивые. Понятие об усилениях (порывы, шквалы) и ослаблениях, о заходах и отходах ветра. Влияние береговой черты на поведение ветра. Простейшие методы определения основных параметров ветра.</p>
5	Элементы аэродинамики	<p>Теория: Парус как движитель и сопротивление. Понятие о подъемной силе, парус как крыло. Силы, действующие на яхту. Дрейф и назначение киля (шверта).</p> <p>Практика: Отработка всех элементов аэродинамики на воде.</p>
6	Техника управления яхтой.	<p>Теория: Общие правила поведения на яхте, техника безопасности. Курсы яхты относительно ветра: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Понятия: правый - левый галс, наветренный - подветренный, круче - полнее, выше - ниже, впереди - позади. Оптимальная установка парусов на различных курсах. Основные приемы: приведение - уваливание, поворот оверштаг, поворот фордевинд. Обязательные (зачетные) маневры: отход от бона, подход к буйку, подход (швартовка) к бону в зависимости от направления ветра.</p> <p>Практика: Отработка всех элементов техники управления на воде.</p>

7	Такелажное дело	Теория: Тросы металлические и растительные, материал изготовления. Наложение марки. Простейшие узлы: прямой, рифовый, рыбацкий штык, восьмерка, беседочный, буксирный. Практика: Отработка навыков вязание марки и морских узлов.
8	Судовые и ремонтные работы.	Практика: Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Предсезонный осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклевание, шкурение. покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты. Повседневный уход за корпусом.
9	Общая физическая подготовка	Практика: Упражнения на ловкость, подтягивания, отжимания, упражнения на бицепс, трицепс, скручивания на полу лёжа, скручивания на полу с поднятыми ногами, подъём ног в висе, планка, присед. Спортивные игры, эстафеты. Плавание в бассейне. Зачёт № 2
10	Промежуточная аттестация.	Сдача переводных зачётов и нормативов. Приложение 1

По итогам первого года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- элементы теории парусного дела;
- устройство парусной яхты класса «Оптимист»;

Будут уметь:

- вооружать и разоружать яхту класса «Оптимист»;
- управлять парусной яхтой класса «Оптимист» в различных условиях;
- вязать морские узлы;
- выполнять простые ремонтные работы и обращаться с несложным инструментом.

Содержание программы.

Ученый план второго года обучения.

№	Тематический блок занятий	Всего (часы)	Теория (Часы)	Практика (Часы)	Форма аттестации контроля
1	Вводное занятие.	1	1		
2	Парусные соревнования.	1	1		
3	Настойка гоночной яхты.	10	4	6	
4	Метеорология	2	2		
5	Элементы аэродинамики	4	2	2	
6	Техника управления яхтой	32	4	28	
7	Правила парусных гонок.	20	20		Зачёт № 3
8	Судовые и ремонтные работы	6	2	4	
9	Общая физическая подготовка	100	2	98	Зачёт № 4
10	Итоговая аттестация.	4		4	
	Итого	180	38	142	

Содержание учебного плана второго года обучения.

№	Тематический блок занятий	Содержание занятий
1	Введение. Ознакомление с программой.	Теория: Введение в образовательную программу. Техника безопасности на территории яхт-клуба и на воде
2	Парусные соревнования.	Теория: Представление о парусных соревнованиях. Ознакомление с календарным планом соревнований на год.
3	Настойка гоночной яхты.	Теория: Настройка гоночного оборудования. Настройка паруса на разные ветровые условия. Настройка наклона мачты. Поиск идеального баланса. Практика: вооружение яхты.
4	Метеорология	Теория: Понятие о течениях. Течение на реке. Морские течения: приливы и отливы, морские «реки». Понятие о волне. Типы и форма волн: передний склон, задний склон, подошва. Волны ветровые, мертвая зыбь. Влияние глубины и формы дна на волну.
5	Элементы аэродинамики	Теория: Форма паруса и подъемная сила на различных курсах. Взаимодействие парусов. Работа спинакера. Понятие об угле лавировки. Курс при попутном ветре и установка паруса. Настройка паруса на максимальную скорость Практика: Отработка всех элементов аэродинамики на воде.
6	Техника управления яхтой.	Теория: Общие правила поведения на яхте, техника безопасности. Правила буксировки яхт: прием и крепление буксировочного конца, управление яхтой на буксировке, отдача буксирного конца. Безопасность плавания. Особые случаи на воде: действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Опрокидывание швертбота и действия экипажа по постановке судна на ровный

		<p>киль. Действия по команде "человек за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели.</p> <p>Практика: Отработка всех элементов техники управления на воде.</p>
7	Правила парусных гонок.	<p>Теория: Изучение основных правил парусных гонок.</p> <p>Практика: Отработка правил парусных гонок на воде.</p> <p>Зачёт № 3</p>
8	Судовые и ремонтные работы.	<p>Практика: Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями.</p> <p>Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка.</p> <p>Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов.</p> <p>Поддержание порядка на стоянке. Уход за киль-блоком/трейлером.</p> <p>Подготовка швертбота к зимнему хранению.</p>
10	Общая физическая подготовка	<p>Практика: Упражнения на ловкость, подтягивания, отжимания, упражнения на бицепс, трицепс, скручивания на полу лёжа, скручивания на полу с поднятыми ногами, подъём ног в висе, планка, присед. Спортивные игры, эстафеты. Плавание в бассейне в экипировке.</p> <p>Зачёт № 4</p>
11	Промежуточная и итоговая аттестация.	Сдача зачётов, нормативов и сдача экзамена на яхтенного рулевого 3 класса.

По итогам второго года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- элементы теории парусных соревнований;
- правила парусных гонок;
- настройку яхты на разные ветровые условия.

Будут уметь:

- настраивать яхту на соревнования под разные ветровые условия;
- правильно ставить парус относительно ветра;
- выполнять простые ремонтные работы и обращаться с несложным инструментом.

Планируемые результаты.

Личностные:

- будут сформированы навыки здорового образа жизни и привычка к ежедневным занятиям физической культурой;
- будут соблюдать спортивную этику;
- сформируют волевые качества: упорство, настойчивость, умение доводить дело до конца;
- будет развито чувство товарищества, взаимопомощи, умение общаться в коллективе

Метапредметные:

- будет развита устойчивая мотивация к занятиям парусным спортом;
- научатся самостоятельности и ответственности в принятии решений.

Предметные

- будет сформирован устойчивый интерес к парусному спорту;
- будут знать устройство одноместной яхты «Оптимист»;
- смогут управлять яхтой «Оптимист»;
- будут знать основы метеорологии: ветер, течение;
- будут знать технику безопасности, и выполнять простые ремонтные работы и обращаться с несложным инструментом;
- научатся вязать морские узлы.

По окончании программы стартового уровня, при успешном прохождении аттестации, учащиеся получают звание юного рулевого парусной яхты.

Календарный учебный график на 2019 – 2020 учебный год.

Программа	Учебные занятия I четверть		Каникулы	Учебные занятия II четверть		Каникулы	Учебные занятия III четверть		Каникулы	Учебные занятия IV четверть		Каникулы	Кол-во недель
	число недель	начало и конец		число недель	начало и ко- нец		число недель	начало и ко- нец		число недель	начало и ко- нец		
«Парусная школа»	8 н 1д	01.09- 27.10	28.10- 03.11	8 н	05.11- 29.12	30.12- 12.01	10 н	13.01- 22.03	23.03- 29.03	9 н	30.03- 31.05	31.05- 31.08	39 н 1 д

С 01.06.19 по 31.08. 19 – плавательная практика, участие в соревнованиях различного уровня.

Условия реализация программы.

Для реализации программы необходимо:

- стандартная лекционная аудитория на 30 посадочных мест;
- бассейн для занятий общей физической подготовкой;
- яхты класса «Оптимист»;
- буер – ледовый «Оптимист»;
- водная акватория для летней и зимней практики хождения под парусом.

Литература для обучения:

Азбука юного яхтсмана Брунька – капитан «Оптимиста» автор: А. Воропаев год изд. 2010;

Гонки «Оптимистов» автор: Фил Слэтер год изд. 2014.

Онлайн программа «Играем в правила» <http://game.finckh.net/indexrus.htm> автор: Uli & Wolfi Finckh;

видео материалы с различных соревнований как наглядное пособие, из интернет источника youtube.com.

Формы аттестации.

Формы аттестации.	Формы отслеживания.	Формы предъявления
Зачёт. Соревнования.	Грамота, протокол зачётов, диплом, протокол соревнований.	Участие в соревнованиях, на фестивалях, в открытых уроках, фото и видео отчётах.

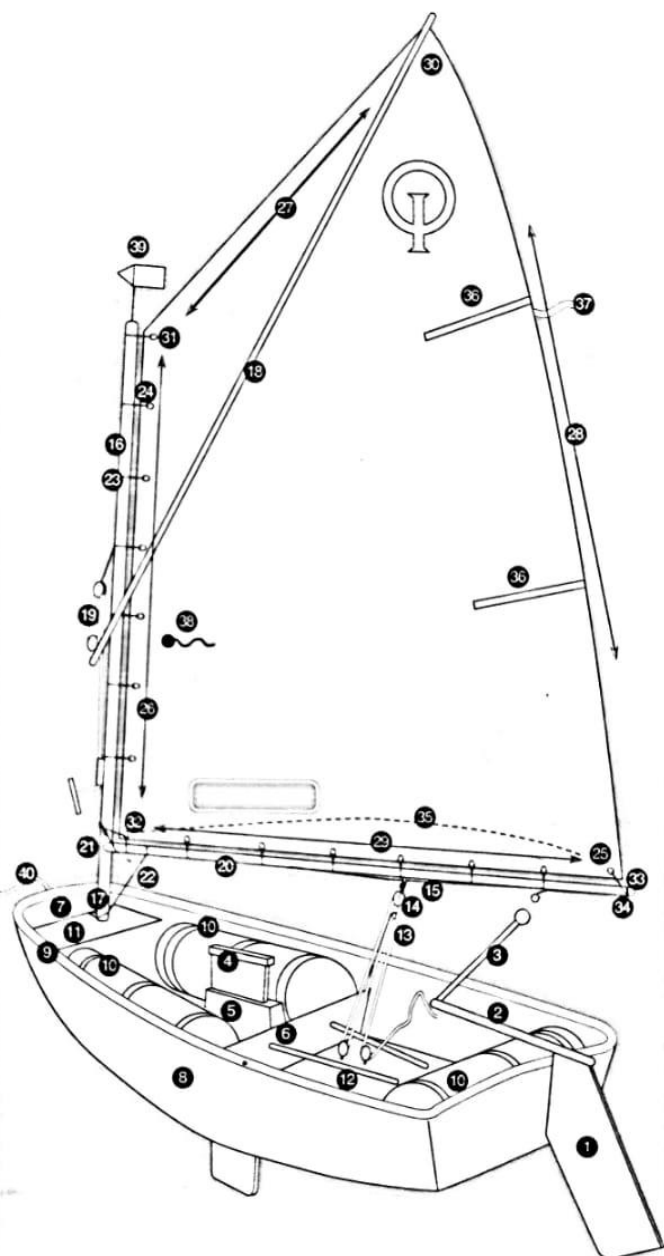
Оценочные материалы.

Зачёт №1

Детям выдаётся картинка (приложение № 1) устройства яхты «Оптимист» без ответов. Учащимся необходимо правильно записать все части яхты.

Зачёт № 1

Ф.И.О. _____ дата _____



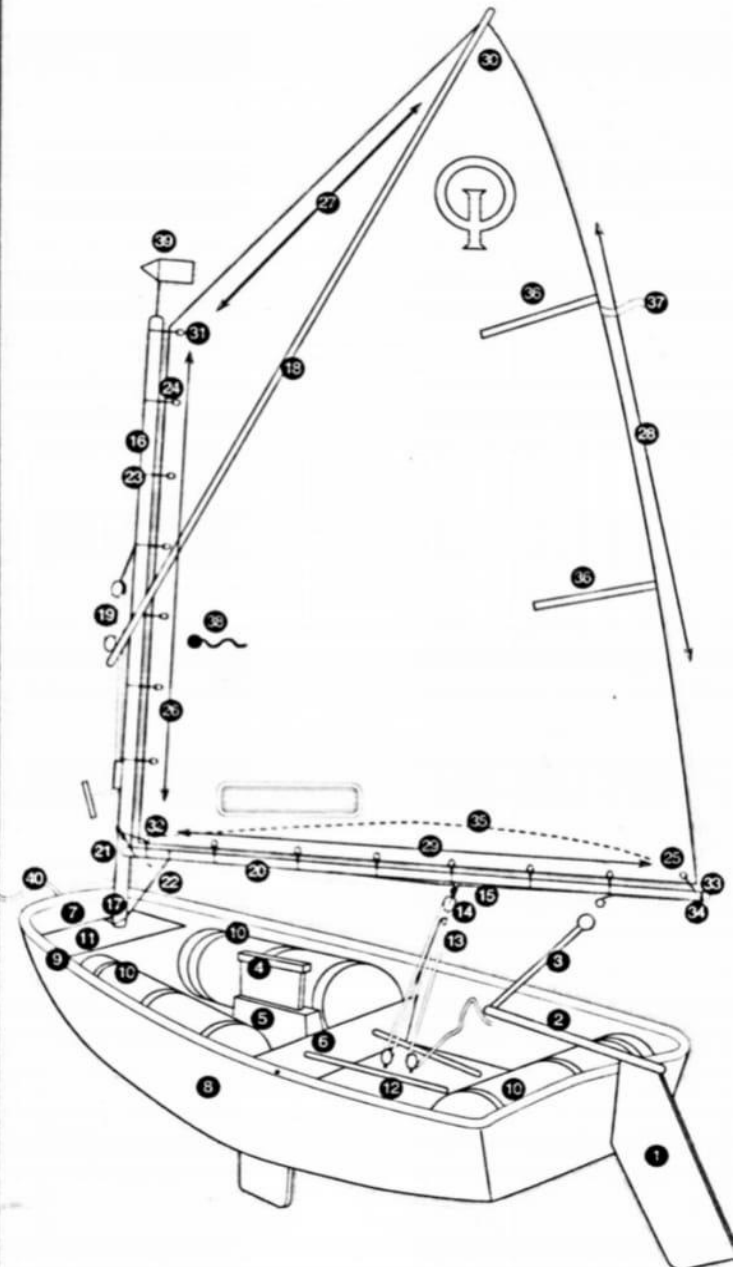
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____

Правильных ответов _____. Не правильных ответов _____. Оценка _____

Оценочные баллы начисляются от правильных ответов: 0-50% - 2 балла; 51-70% - 3 балла; 71-90% - 4 балла; 91-100% - 5 баллов.

ВООРУЖЕНИЕ «ОПТИМИСТА»

- 1 – перо руля
- 2 – румпель
- 3 – удлинитель румпеля (кочерга)
- 4 – шверт
- 5 – швертовый колодец
- 6 – переборка (шпангоут)
- 7 – носовой транец
- 8 – борт
- 9 – планширь
- 10 – запас плавучести
- 11 – мачтовая банка
- 12 – ремни для откренивания
- 13 – гика-шкот
- 14 – верхний блок гика-шкота
- 15 – шпрюйт
- 16 – мачта
- 17 – страховочный штерт мачты
- 18 – шпринтов
- 19 – гордень шпринтова
- 20 – гик
- 21 – усы гика
- 22 – оттяжка гика
- 23 – сегарсы
- 24 – люверсы
- 25 – кренгельс
- 26 – передняя шкаторина
- 27 – верхняя шкаторина
- 28 – задняя шкаторина
- 29 – нижняя шкаторина
- 30 – нокбензельный угол
- 31 – верхний галсовый угол
- 32 – галсовый угол
- 33 – шкотовый угол
- 34 – грота-шкот
- 35 – полка нижней шкаторины паруса
- 36 – латы
- 37 – колдунчик задней шкаторины
- 38 – колдунчики
- 39 – флюгарка
- 40 – носовой швартов (фалинь)



Нормативы общей физической подготовленности учащихся.

Стартовый уровень 1 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Выносливость	Бег на 1000 м. без учета времени	Бег на 1000 м. без учета времени
	Плавание 50 м. без учета времени	Плавание 50 м. без учета времени
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 4 раз	Подъем туловища лежа на спине - не менее 8 раз
	Приседания за 15 с. -не менее 12раз	Приседания за 15 с. - не менее 10 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – не менее 10 раз.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – не менее 8 раз.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места – не менее 150см.	Прыжок в длину с места - не менее 140 см.
		Подъем туловища, лежа на спине за 20сек. – не менее 5 раз.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Зачёт № 3

Учащиеся в онлайн программе «Играем в правила» <http://game.finckh.net/indexrus.htm> в тестовом режиме отвечают на вопросы.

Зачёт № 4

Стартовый уровень 2 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Выносливость	Бег на 1000 м. без учета времени	Бег на 1000 м. без учета времени
	Плавание 50 м. без учета времени	Плавание 50 м. без учета времени
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 4 раз	Подъем туловища лежа на спине - не менее 8 раз
	Приседания за 15 с. -не менее 12раз	Приседания за 15 с. - не менее 10 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – не менее 15 раз.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – не менее 10раз.
	Прыжок в длину с места –	Прыжок в длину с места -

Скоростно-сило- вые качества	не менее 160см.	не менее 150 см.
		Подъем туловища, лежа на спине за 20сек. – не менее 5 раз.

Определение результата: максимальное количество баллов, который может получить учащийся – 20 баллов.

Уровень результативности учащихся определяется по количеству набранных баллов:

высокий уровень – 16-20 баллов

средний уровень – 11-15 баллов

низкий уровень – 5-10 баллов

Аттестация

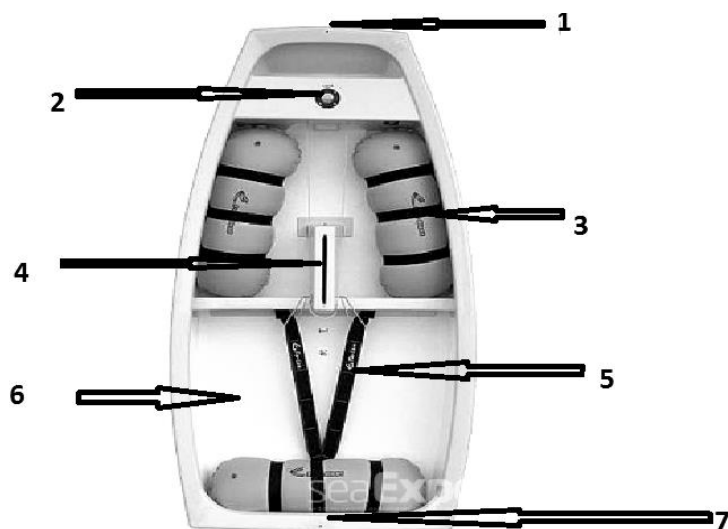
На звание юного рулевого парусной яхты.

1. какое снаряжение должен одеть яхтсмен перед выходом на воду на тренировке по парусному спорту? (перечислить)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

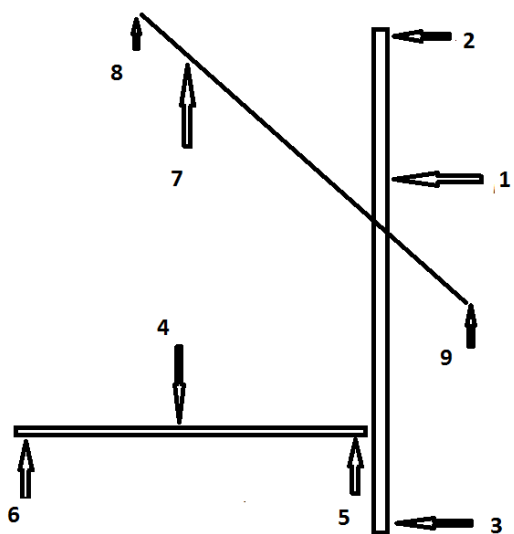
2. что такое парусная яхта? (написать определение)

3. Основные части корпуса «Оптимиста» (написать названия частей корпуса)



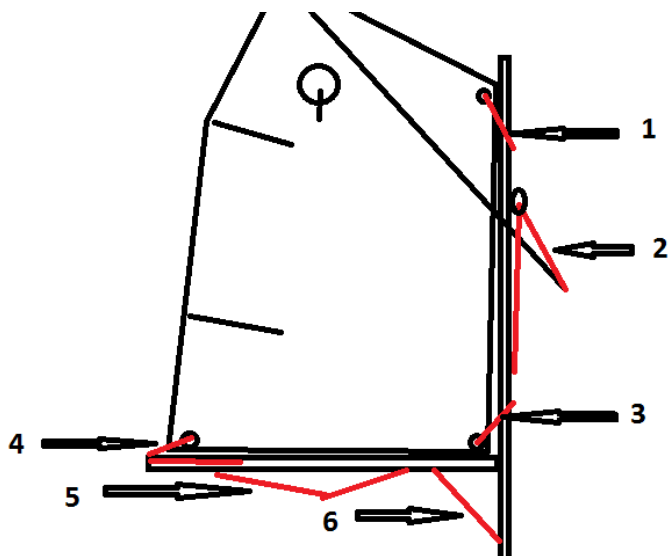
- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

4. Рангоут «Оптимиста» (написать в строчках)



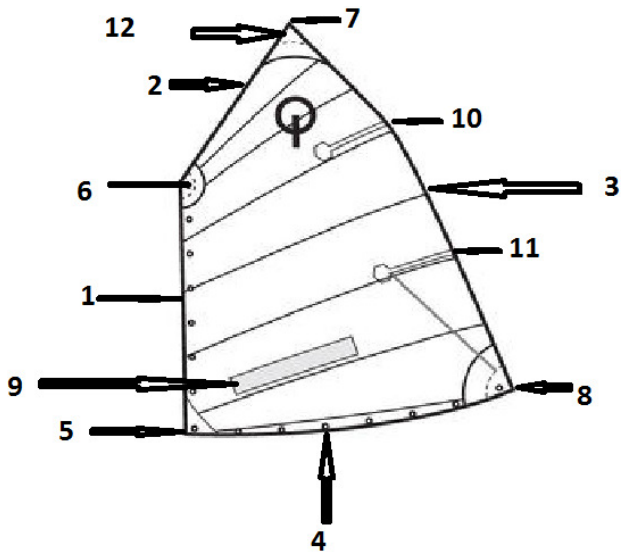
- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____

5. такелаж «Оптимиста» (написать)



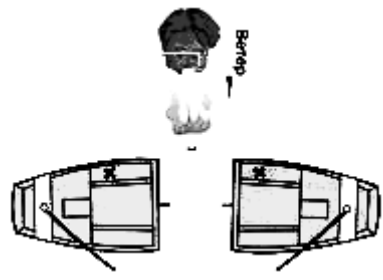
- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

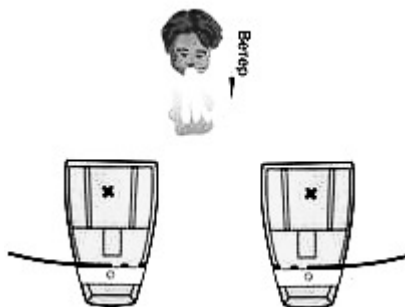
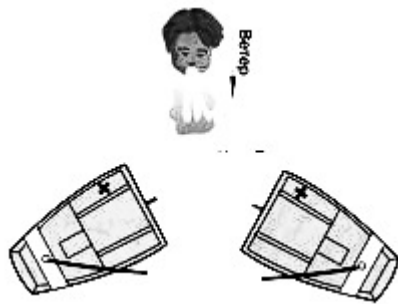
6. Устройство паруса «Оптимиста» (написать)



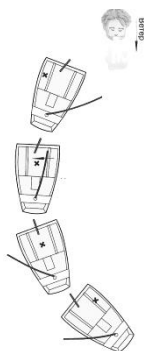
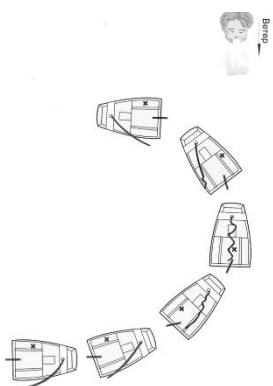
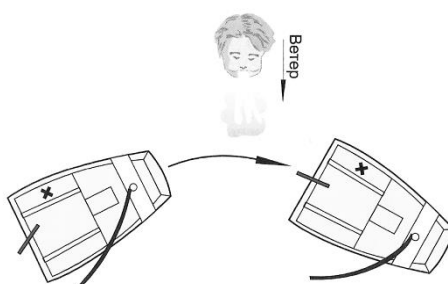
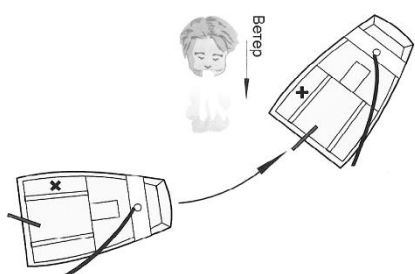
- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____
- 12) _____

7. курсы яхты относительно ветра (написать названия курсов)

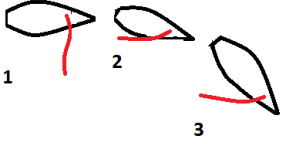




8. Маневры яхты (подписать)



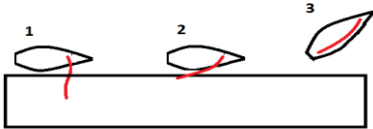
9. отход от причала, подход к причалу



1) _____

2) _____

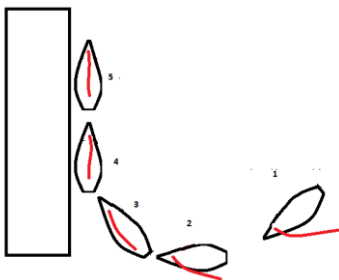
3) _____



1) _____

2) _____

3) _____



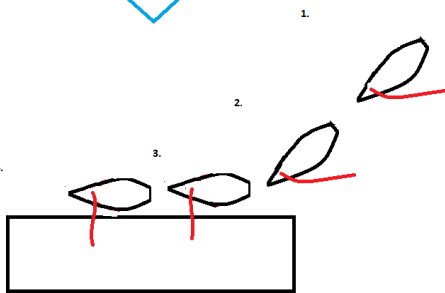
1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____



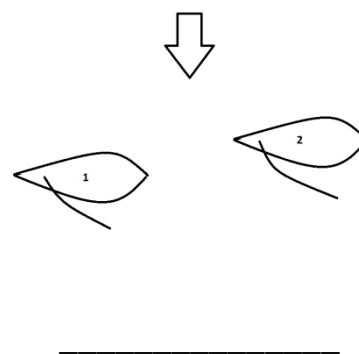
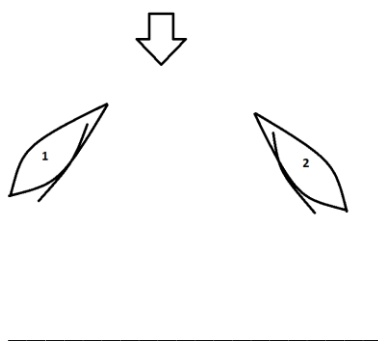
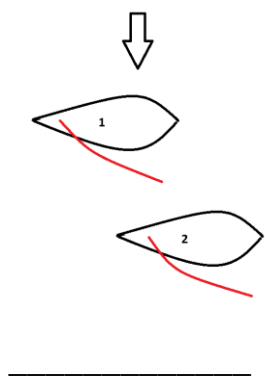
1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

10.Правила расхождения яхт (какая яхта должна сторониться? Поставить номер)



11.морские узлы (назвать)





Фамилия, Имя	Дата	Квалификация	результат
		Юный рулевой	

Методические материалы.

Организация образовательного процесса очное, в условиях сетевого взаимодействия.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Форма организации образовательного процесса групповая.

Организация учебного занятия проходит в форме:

- теоретических занятий;
- практических занятий;
- соревнований;
- встречи с интересными людьми;
- открытых занятий;

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия.

Теоретическое занятие:

- приветствие и посадка учащихся, настрой их на работу, концентрация внимания.
- проверка готовности учащихся к занятию, наличие каких-либо материалов для работы, выполнение домашнего задания.
- объявление темы и целей, знакомство с планом занятия, введение в предлагаемый образовательный материал или информацию через вопросы или аналогии, способствующие наращиванию познавательного интереса.
- работа по новому материалу.
- закрепления теоретического материала.
- учащимся предлагается самим дать оценку информации и выделить основную мысль, заложенную в материале.
- выявить уровень усвоения учащимися темы или раздела образовательной программы и уровень выполнения поставленных вначале занятия целей и задач.
- провести анализ деятельности учащихся или направить их на самооценку, дать советы и рекомендации по применению изученного материала.

- мобилизовать учащихся на оценку самого занятия, что даст возможность оценить правильность выбора форм и методов работы с учащимися, определить наиболее перспективные пути на будущее.
- сообщить учащимся сведения о предстоящем занятии, о том, что необходимо подготовить, какие материалы или инструменты иметь и т.д.

Практическое занятие:

- приветствие и построение учащихся, настрой их на работу, концентрация внимания.
- проверка готовности учащихся к практическому занятию, наличие экипировки.
- объявление темы, целей, заданий.
- работа по новому материалу.
- закрепления практических навыков.
- учащимся предлагается самим дать оценку информации и выделить основную мысль, заложенную в материале.
- выявить уровень усвоения учащимися темы или раздела образовательной программы и уровень выполнения поставленных вначале занятия целей и задач.
- провести анализ деятельности учащихся или направить их на самооценку, дать советы и рекомендации по применению изученных навыков.
- мобилизовать учащихся на оценку самого занятия, что даст возможность оценить правильность выбора форм и методов работы с учащимися, определить наиболее перспективные пути на будущее.
- сообщить учащимся сведения о предстоящем занятии, о том, что необходимо подготовить, какие материалы или инструменты иметь и т.д.

Дидактические материалы:

- раздаточный материал: устройство яхты «Оптимист».
- атлас правил парусных гонок.
- образцы морских узлов.

Список литературы

Нормативные документы

- 1) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- 3) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпи-демиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 4) Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 5) письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- 6) Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края приказ министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2;
- 7) Приказ Минобрнауки Хабаровского края от 26 сентября 2019 года № 383П "Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае".

Литература для педагога

- 1) Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – Л., 1989.
- 2) Воропаев, А. Азбука юного яхтсмена Брунька – капитан «Оптимиста» / А. Воропаев – Х., 2010
- 3) Джарман, К. Морские Узлы / К. Джарман. – С., 2017
- 4) Кужель, Ю.А. Парусный спорт и туризм / Ю.А. Кужель. – М., 2000.
- 5) Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена / Ю.А. Ларин. – Ростов– н/Д., 2005.
- 6) Слэтер, Ф. Гонки «Оптимистов» / Ф. Слэтер. – М., 2014.

7) Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта парусный спорт / С.В. Ерегина. – Х., 2014

Литература для обучающихся

- 1) Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – Л., 1989.
- 2) Воропаев, А. Азбука юного яхтсмена Брунька – капитан «Оптимиста» / А. Воропаев – Х., 2010
- 3) Джарман, К. Морские Узлы / К. Джарман. – С., 2017
- 4) Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена / Ю.А. Ларин. – Ростов– н/Д., 2005.
- 5) Слэтер, Ф. Гонки «Оптимистов» / Ф. Слэтер. – М., 2014.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477805

Владелец Юн Инесса Владимировна

Действителен с 22.11.2023 по 21.11.2024