

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
комитет г. Комсомольск-на-Амуре»
А.Ю. Канторин



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Парусная школа»

(базовый уровень)

для детей 12 – 15 лет

срок реализации – 3 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.

Характеристика программы.

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 сетевой форме совместно с автономной некоммерческой организацией «Водносportивный комплекс г. Комсомольска-на-Амуре».

Автономная некоммерческая организация «Водносportивный комплекс» предоставляет:

- 1) водносportивную базу: помещения расположенные на территории водносportивного комплекса, 1000 кв.м и водный объект по адресу г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Набережная, 17, для проведения учебно-тренировочных занятий с учащимися МОУ ДО ДТДиМ.
- 2) материально-техническую часть (яхты, инструменты и приспособления для ремонта яхт, снаряжение для яхт) и берёт на себя расходы, связанные с их содержанием.

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

Направленность.

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

Тип программы.

Программа «Парусная школа» разноуровневая, имеет 3 уровня:

- Стартовый уровень.
- Базовый уровень
- Продвинутый уровень.

Данная программа **базового** уровня.

Программа базового уровня направлена на:

- раскрытие и развитие способностей детей, приобретения ими специальных знаний и умений в парусном деле.
- развитие компетентности в области парусного дела, формирование навыков на уровне практического применения работы в команде.

Актуальность программы.

Сегодня в РФ на самых разных уровнях огромное значение уделяется развитию спорта как средства достижения побед на соревнованиях различного уровня и как средства привлечения и приучения граждан государства к спортивному, а, следовательно, здоровому образу жизни. Одним из самых важных видов спорта, который может привести к решению этих задач, является парусный спорт, поскольку занятия проходят на свежем воздухе.

Актуальность и востребованность программы обусловлены, в том числе и положительными тенденциями, происходящими в обществе, возрождением «спроса» на героико-романтические профессии, появлением новых общеобразовательных учебных учреждений, таких как: Навигацкая школа, школа юнг, учреждений дополнительного образования морского профиля.

С другой стороны, программой учитываются особенности расположения города Комсомольска-на-Амуре. Водные объекты города: русло реки Амур, оз. Мылки доступны для безопасных занятий парусным спортом.

Педагогическая целесообразность программы

Заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. 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. В парусном спорте особенно ярко проявляются черты коллективизма, так как если в яхтенном экипаже нет сплоченности, гонка наверняка закончится поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до капитана яхты, должны быть развиты чувство личной ответственности, разумная и строгая дисциплина, подлинное товарищество и взаимопомощь. Парусный спорт предоставляет возможность учащемуся на практике изучить физические явления, возникающие в воздушной и водной средах, законы гидродинамики и аэродинамики.

Зимние занятия носят в основном теоретический характер, на них учащиеся знакомятся с основами навигационного дела, изучают мат-часть, метеорологию, аэродинамику, такелажное дело, а также тактику гонок. Но именно зимой у учащихся есть возможность приобщиться к парусному спорту, улучшить свою физическую и тактическую подготовку.

Весной возобновятся практические занятия на яхтах. А в летний период поучаствовать в соревнованиях различного ранга, где на практике проверить навыки и знания, полученные на зимних теоретических занятиях.

Отличительные особенности

При реализации программы учитываются особенности условий водноспортивного комплекса города и климатические условия.

1. Для занятий по базовой программе «Парусная школа» в основном используются детские швертботы класса «Оптимист» и «Кадет».

2. Соревновательный характер многих занятий по программе и участие в соревнованиях поддерживает познавательный интерес, стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить свои спортивные результаты.

3. Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия.

4. Для проведения мастер-классов привлекаются опытные спортсмены.

6. В данной программе особое внимание уделяется работе с родителями учащихся школы.

Родители могут:

- наблюдать за проведением тренировок на занятиях, с целью понимания увлечения своего ребенка, одобрения и его психологической поддержки;

- помогать учащимся переносить оборудование, спускать оборудование на воду, доставать оборудование из воды, собирать и разбирать оборудование;

- контролировать выполнение домашних заданий;

- участвовать в подготовке, обслуживании, ремонте оборудования, необходимого для проведения занятий, соревнований;

- обеспечивать доставку учащихся к месту проведения соревнований;

- обеспечивать проживание, питание учащихся во время проведения соревнований.

5. Занятия по общефизической подготовке (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) строятся так, чтобы учащийся мог выполнять задания педагога, в том числе и дома. Основной упор в ОФП делается не на достижение абсолютных результатов, а на постоянное улучшение собственных показателей учащегося. На занятиях по ОФП, как правило, изучают новые упражнения, играют в спортивные игры, выполняют контрольные нормативы. СФП проходит в основном при непосредственном освоении техники управления парусным судном.

6. Безопасность реализации данной программы при занятиях на воде обеспечивается следующими мерами:

- вводным и периодическими инструктажами по технике безопасности и строгим соблюдением их требований;

- обязательным использованием учащимися индивидуальных средств спасения и защиты (спасательный жилет);

- непрерывным наблюдением за учащимися при проведении занятий;

- наличием и резервированием спасательных средств (спасательный катер, гребная лодка, предоставляется организацией партнером);

7. Программа предполагает занятость обучающихся в течении 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.

Адресат программы.

Данная программа адресована детям в возрасте 12-15 лет.

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

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года, объемом 864 часа.

№	Период	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	6	8	36	288
2	2 год обучения	6	8	36	288
3	3 год обучения	6	8	36	288
	Итого	864 ч.			

Форма обучения – очная.

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» и яхтах класса «Кадет» с экипажем из двух человек. При реализации программы применяется технология наставничества, так как дети сформированы в экипажи, то более старшие, обучающиеся по программе продвинутого уровня помогают младшим.

«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.

Яхта «Кадет» больше яхты «Оптимист», значительно сложнее её по устройству и носит два (три) паруса. Это яхта-двойка, ею управляют два яхтсмена: шкотовый (матрос) и рулевой (капитан). Возраст яхтсменов на «Кадете» ограничивается: от 7 до 16 лет. Как правило, рулевой на «Кадете» - более опытный яхтсмен, а вот шкотовым может быть даже малыш-новичок.

Режим занятий.

Продолжительность занятий: 45 минут, перемены 15 минут. В группах первого года обучения – 15 учащихся. Режим – 2 занятия в неделю по 2 часа, 4 занятия в неделю по 1 часу. Количество часов в неделю – 8 часов, 288 часов в год. В группах второго года обучения – 15 учащихся. Режим – 2 занятия в неделю по 2 часа, 4 занятия в неделю по 1 часу. Количество часов в неделю – 8 часов, 288 часов в год. В группах 3

года обучения – 15 учащихся. Режим – 2 занятия в неделю по 2 часа, 4 занятия в неделю по 1 часу. Количество часов в неделю – 8 часов, 288 часов в год.

Цель: развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи:

Личностные:

- Сформировать начальную профессиональную подготовку учащимся с возможностью дальнейшей специализации в области парусного дела;

Метапредметные:

- Привлечение детей к здоровому образу жизни и занятиям водными видами досуга;
- Сформировать у детей устойчивой преданности парусному делу и воспитание «здорового поколения» (в физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном плане);
- Развитие основных физических качеств у учащихся (общей ловкости, выносливости, силы, гибкости);
- воспитать волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.

Предметные:

- Сформировать учащимся знания, необходимые для занятий парусным спортом и участия в соревнованиях по яхтингу;
- Подготовить квалифицированных яхтенных рулевых, шкотовых, способных профессионально выполнять обязанности на парусной яхте, с возможностью дальнейшей специализации в данной области деятельности.
- Развить у обучающихся лидерских качеств (способность влиять на личность или группу людей, побуждая их эффективно работать для достижения поставленных целей);

Содержание программы.

Ученый план первого года обучения.

№	Тематический блок занятий	Всего (часы)	Теория (Часы)	Практика (Часы)	Форма аттестации/контроля
1	Введение. Техника безопасности.	1	1		
2	Обзор олимпийских классов яхт.	1	1		
3	Устройство яхты с экипажем из нескольких человек.	6	6		Зачёт №1
4	Отход и подход к берегу (причалу).	5	1	4	.
5	Техника управления яхтой.	50	10	40	
6	Опрокидывание и восстановление.	10	2	8	
7	Правила парусных гонок.	6	5	1	
8	Судовые и ремонтные работы	53	2	51	
9	Такелажное дело	8	1	7	Зачёт №2
10	Общая физическая подготовка.	108	2	106	Зачёт №3
11	Стартовая процедура и сигналы парусных гонок.	16		16	Протоколы Соревнований
	Контрольные соревнования.	24		24	Протоколы Соревнований
	Итого	288	31	257	

Содержание учебного плана первого года обучения.

№	Тематический блок занятий	Содержание занятий
1	Введение. Техника безопасности.	Теория: Введение в образовательную программу. Техника безопасности на территории яхт-клуба и на воде.
2	Обзор олимпийских классов яхт.	Теория: Обзор олимпийских классов яхт (распознавание по эмблеме на парусах).
3	Устройство яхты с экипажем из нескольких человек.	Теория: Общее описание: назначение, особенности. Углублённое изучение вооружения по классу типа «Кадет». Современные материалы и вооружения действующих юношеских классов. Устройство корпуса. Наименование частей корпуса яхты «Кадет». Практика: вооружение яхты. Подготовка к выходу на воду.
4	Отход и подход к берегу (причалу).	Теория: Спуск на воду. Отход от бона у наветренного берега. Отход от бона у подветренного берега. Отход от бона на течении. Подход к бону у наветренного берега. Подход к бону у подветренного берега. Подход к бону на течении. Практика: Отработка всех элементов на воде.
5	Техника управления яхтой.	Теория: Общие правила поведения на яхте, техника безопасности. Основные приемы: поворот оверштаг, поворот фордевинд. Распределение обязанностей на яхте. Безопасность плавания. Особые случаи на воде: действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Практика: Отработка всех элементов техники управления на воде.

6	Опрокидывание и восстановление.	Опрокидывание (киляние). Восстанавливание швертбота методом «черпака». Восстанавливание швертбота с помощью трапеции. Восстанавливание швертбота в одиночку. Восстанавливание швертбота из положения «овер киль». Застрявшая мачта. Матрос под парусом или корпусом.
7	Правила парусных гонок.	<p>Теория: Изучение правил парусных гонок, действующие правила: международные и национальные. Какие регламентирующие документы относятся к правилам. Типы дистанций парусных гонок. Протест. Порядок подачи протеста: флаг, оклик, действия протестующего на берегу после гонки.</p> <p>Практика: Заполнение протестовых бланков и разбор случаев нарушений правил парусных гонок.</p>
8	Судовые и ремонтные работы	<p>Теория: Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями.</p> <p>Практика: Осмотр и ремонт швертбота. Очистка поверхностей, грунтовка, шпаклёвание, зачистка. покраска, лакировка. Подготовка рангоута к навигации. Правила нанесения марок. Осмотр такелажа и постановка мачты. Повседневный уход за корпусом. Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка. Уход за парусами. Правила хранения на берегу: просушка, складывание и хранение парусов. Поддержание порядка на стоянке. Уход за кильблоком/трейлером. Подготовка швертбота к зимнему хранению.</p>
9	Такелажное дело	<p>Теория: Тросы металлические и растительные, материал изготовления. Наложение марки. Морские узлы: прямой, рифовый, рыбацкий штык, двойная восьмерка, двойной беседочный, буксирный, шкотовый узел, выбленочный узел, задвижной штык, шкотовый узел на огоне, брам-шкотовый узел, топовый узел.</p> <p>Практика: Отработка навыков вязание марки и морских узлов.</p>

10	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, приседания. Спортивные игры, эстафеты. Плавание в бассейне.
11	Предстартовая процедура и сигналы парусных гонок.	Теория: Изучение предстартовой процедуры по времени, сигналам и сигнальным флагам
12	Контрольные соревнования	Контрольные соревнования

По итогам первого года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- действующие олимпийские классы яхт;
- устройство парусной яхты класса «Кадет»;

Будут уметь:

- вооружать и разоружать яхту класса «Кадет»;
- управлять парусной яхтой класса «Кадет» в различных условиях;
- работать в команде;
- выполнять 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	Введение. Техника безопасности.	1	1		
2	Знакомство с парусом «спинакер».	6	4	2	
3	Алгоритм постановки спнакера.	16	3	13	.
4	Техника управления яхтой со спинакером .	45	10	35	
5	Правила парусных гонок.	6	5	1	Зачёт №4
6	Судовые и ремонтные работы	50	2	48	
7	Общая физическая подготовка.	108	2	106	Зачёт №5
8	Отборочные соревнования 4	24		24	Протоколы Соревнований
9	Участие в муниципальных соревнованиях	32		32	Протоколы Соревнований
	Всего	288	27	261	

Содержание учебного плана второго года обучения.

№	Тематический блок занятий	Содержание занятий
1	Введение. Техника безопасности.	Теория: Введение в образовательную программу. Техника безопасности на территории яхт-клуба и на воде
2	Углублённое изучение олимпийских классов яхт.	Теория: Изучение: конструкций, состав экипажей, нововведения в олимпийские классы.
3	Знакомство с парусом «спинакер».	Теория: Изучение: модификаций паруса, материалы, пошив, основные функции .
4	Алгоритм постановки спинакера.	Теория: Изучение: укладка спинакера в кису, проверка проводки на палубе, заведение фала и брасов в треугольник снаружи всего такелажа, проводка треугольника в нужное место для постановки спинакера, пристегнуть кису со спинакером на палубе в месте постановки,
5	Техника управления яхтой.	Теория: Форма паруса и подъемная сила на различных курсах. Работа со спинакером на разных курсах. Понятие об угле лавировки на попутном курсе. Настройка паруса на максимальную скорость. Практика: Отработка всех элементов техники постановки уборки и хождения под спинакером на воде.
6	Правила парусных гонок.	Теория: Изучение правил парусных гонок 2017-2020г Практика: Отработка правил парусных гонок на воде. Зачёт №
7	Судовые и ремонтные работы	Теория: Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Практика: Косметический ремонт: обработка поврежденных поверхностей, заделка, окраска, полировка.
8	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. Зачёт № 4
9	Отборочные соревнования	Практика: Четыре соревнований. Одно соревнование проходит в течении 6 часов.
10	Участие в муниципальных соревнованиях	Практика: Первенство города «Открытие сезона». Первенство города «Юный капитан»

По итогам второго года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- модификации паруса «спинакер»;
- алгоритм работы с парусом «спинакер»;
- правила парусных гонок.

Будут уметь:

- правильно работать с парусом «спинакер» на разных попутных курсах;
- правильно настраивать парус «спинакер» на максимальную скорость;
- выполнять ремонтные работы и обращаться с разным инструментом.

Содержание программы.

Ученый план третьего года обучения.

№	Тематический блок занятий	Всего (часы)	Теория (Часы)	Практика (Часы)	Форма аттестации контроля
1	Введение. Техника безопасности.	1	1		
2	Настройка гоночной яхты	19	10	9	
3	Правила парусных гонок.	6	6		Зачёт №6
4	Судовые и ремонтные работы	50	10	40	
5	Общая физическая подготовка.	108	2	106	Зачёт №7
6	Участие в муниципальных соревнованиях 2	32		32	Протоколы Соревнований
7	Участие в краевых соревнованиях	72		72	Протоколы Соревнований
	Всего	288	29	259	

Содержание учебного плана третьего года обучения.

№	Тематический блок занятий	Содержание занятий
1	Введение. Техника безопасности.	Теория: Введение в образовательную программу. Техника безопасности на территории яхт-клуба и на воде
2	Настройка гоночной яхты	Теория: Настройка передних парусов и управление ими, настройки и снасти управления гротом, настройка яхты на лавировке. Практика: Отработка элементов настройки на яхте.
3	Правила парусных гонок.	Теория: Разбор случаев ИСАФ 2013-2016
4	Судовые и ремонтные работы	Теория: Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями. Практика: Ремонт корпусов, рулей, швертов.
5	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. Зачёт № 7
6	Участие в муниципальных соревнованиях	Первенство города в классе «Кадет». Первенство города в классе «Оптимист».
7	Участие в краевых соревнованиях	Первенство Хабаровского края в классе «Кадет». Первенство Хабаровского края в классе «Оптимист». Краевые соревнования в классе «Кадет»

По итогам третьего года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- настройку всех парусов на максимальную скорость ;
- случаи ИСАФ;
- настройку яхты на разные ветровые условия.

Будут уметь:

- настраивать яхту «Кадет» на соревнования под разные ветровые условия;
- правильно ставить парус относительно ветра;
- выполнять сложные ремонтные работы и обращаться с инструментом.

Планируемые результаты.

Личностные:

Сформируют профессиональную подготовку специализации в области парусного дела .

Метапредметные:

Научатся ценить дружбу; сопереживать за коллектив, за общее дело; чувство ответственности перед командой; научатся работать в команде .

Предметные:

По окончании третьего года обучения, после успешной сдачи всех зачётов, учащиеся получают спортивный разряд, удостоверение матрос парусной яхты; удостоверение рулевого парусной яхты с площадью парусности до 12 м.кв.

Условия реализация программы.

Для реализации программы необходимо:

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

Литература для обучения:

Настройка парусов и такелажа автор: И. Дедекам год изд. 2007;

Настройка гоночной яхты автор: Б. Гладстоун год изд. 2014.

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

Морские узлы в обиходе автор: К. Джарман год изд. 2004;

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.

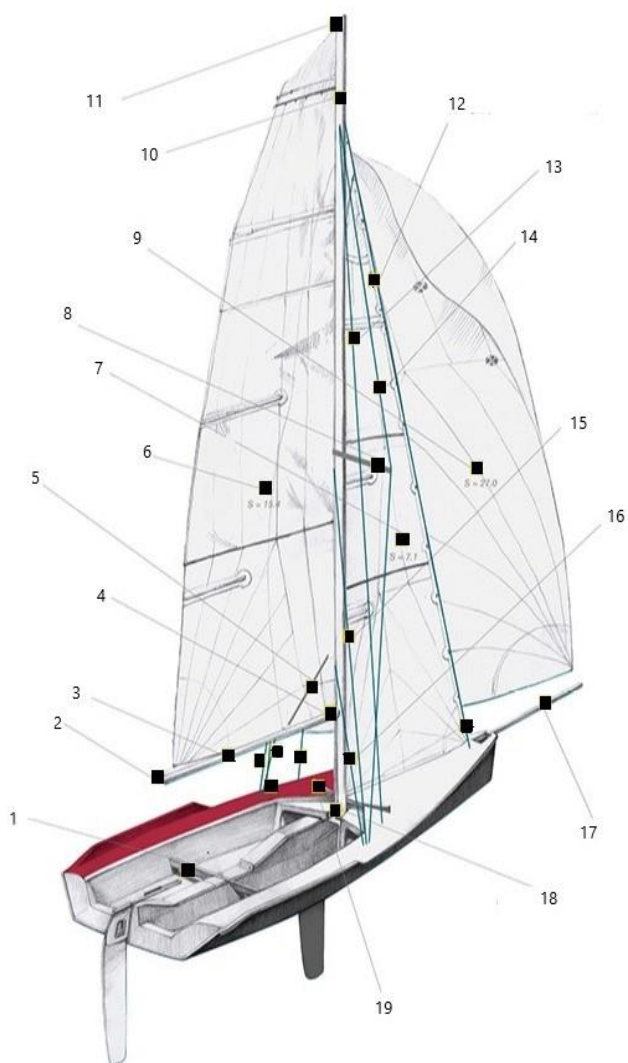
Оценочные материалы.

Зачёт №1

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

Зачёт № 1

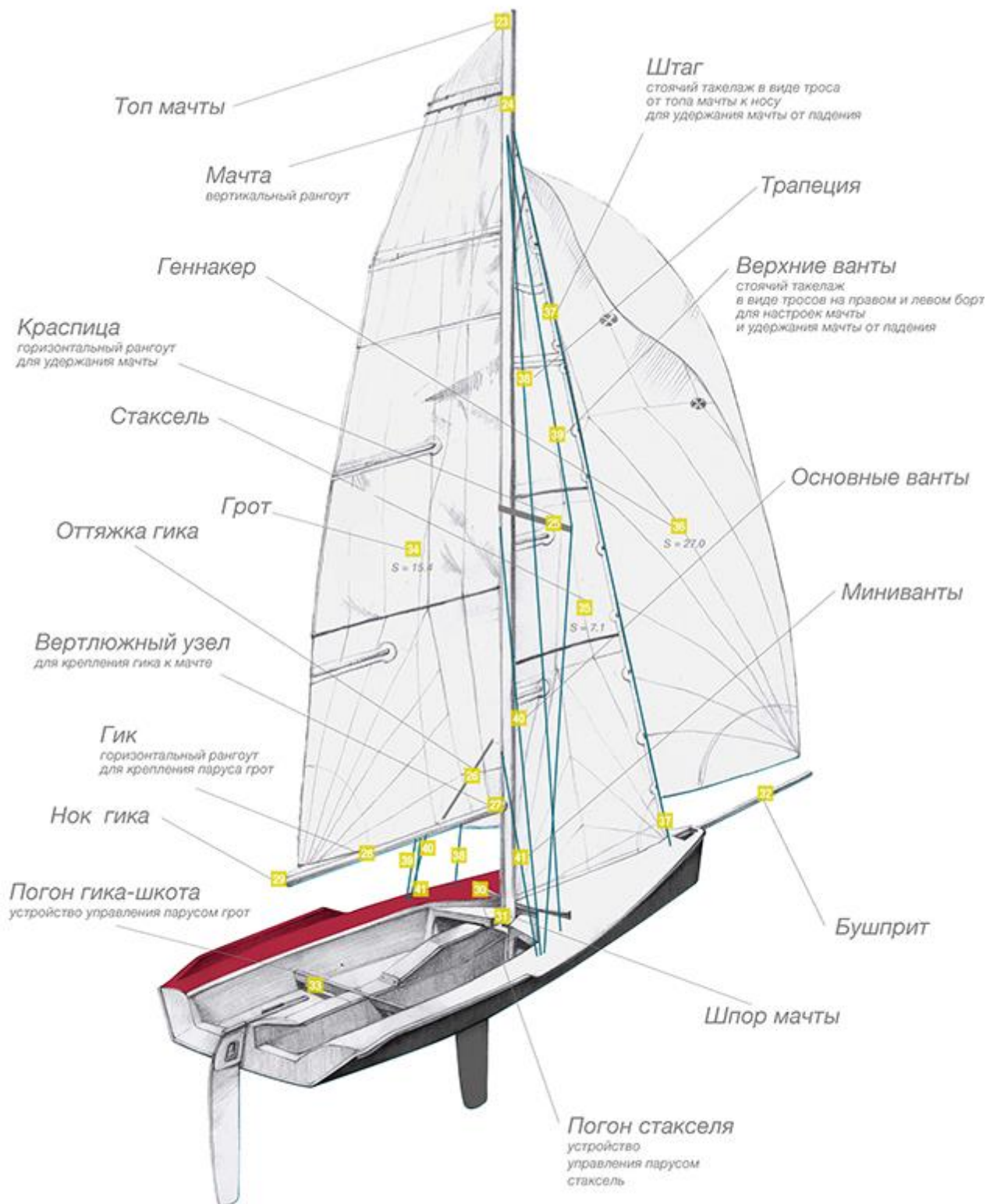
Ф.И.О. _____ дата _____



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____

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.



Зачёт № 2

- Изготовить марку на синтетическом тросе диаметром 5 мм.
- Изготовить огонь на тросе диаметром 4 мм.

Зачёт № 3

Нормативы общей физической подготовленности учащихся.

Базовый уровень 1 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Выносливость	Бег на 3000 м. - 15мин. 00сек	Бег на 1500 м. - 7 мин. 30 сек.
	Плавание 400 м. без учета времени	Плавание 400 м. без учета времени
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 8 раз	
	Подъем туловища лежа на спине -не менее 20 раз	Подъем туловища лежа на спине -не менее 15 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – не менее 20 раз.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – не менее 15 раз.
	Приседания за 15 с.	Приседания за 15 с.

	-не менее 12раз	- не менее 10 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Зачёт № 4

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

Зачёт № 5

Базовый уровень 2 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Выносливость	Бег на 3000 м. - 15мин. 00сек	Бег на 1500 м. - 7 мин. 30 сек.
	Плавание 400 м. без учета времени	Плавание 400 м. без учета времени
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 10 раз	
	Подъем туловища лежа на спине -не менее 25 раз	Подъем туловища лежа на спине -не менее 20 раз

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – не менее 25 раз.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – не менее 20раз.
	Приседания за 15 с. -не менее 12раз	Приседания за 15 с. - не менее 10 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	1,2,3 юношеский спортивный разряд	

Зачёт № 6

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

Зачёт № 7

Базовый уровень 3 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Выносливость	Бег на 3000 м. - 14мин. 00сек	Бег на 1500 м. - 6 мин. 30 сек.
	Плавание 400 м. без учета времени	Плавание 400 м. без учета времени

Сила	Подтягивание на перекладине не менее 10 раз	
	Подъем туловища лежа на спине - не менее 25 раз	Подъем туловища лежа на спине - не менее 20 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – не менее 25 раз.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – не менее 20раз.
	Приседания за 15 с. -не менее 12раз	Приседания за 15 с. - не менее 10 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	1,2,3 юношеский разряд	

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

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 «Кадет».
- 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) Дедекам, И. Настройка парусов и такелажа / И. Дедекам – М., 2007
- 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) Гладстоун, Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун. – 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) Дедекам, И. Настройка парусов и такелажа / И. Дедекам – М., 2007
- 3) Джарман, К. Морские Узлы / К. Джарман. – С., 2017
- 4) Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена / Ю.А. Ларин. – Ростов– н/Д., 2005.
- 5) Гладстоун, Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун. – 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