

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 «Водноспортивный комплекс г. Комсомольска-на-Амуре».

Автономная некоммерческая организация «Водноспортивный комплекс» предоставляет:

- 1) водноспортивную базу: помещения расположенные на территории водноспортивного 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 Водноспортивного 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 реализации 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.

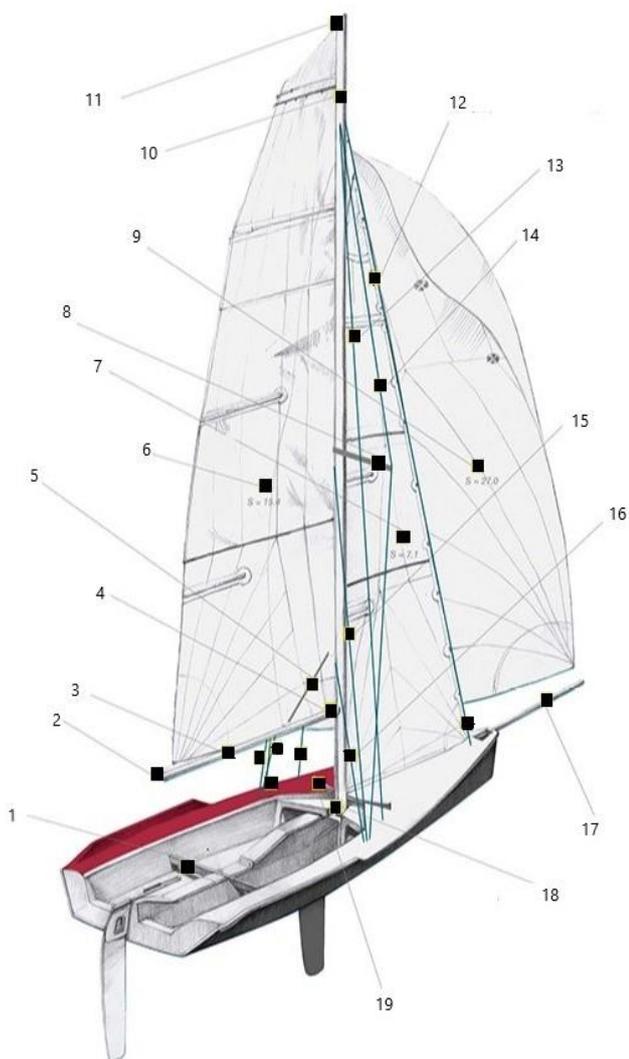
## Оценочные материалы.

### Зачёт №1

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

# Зачёт № 1

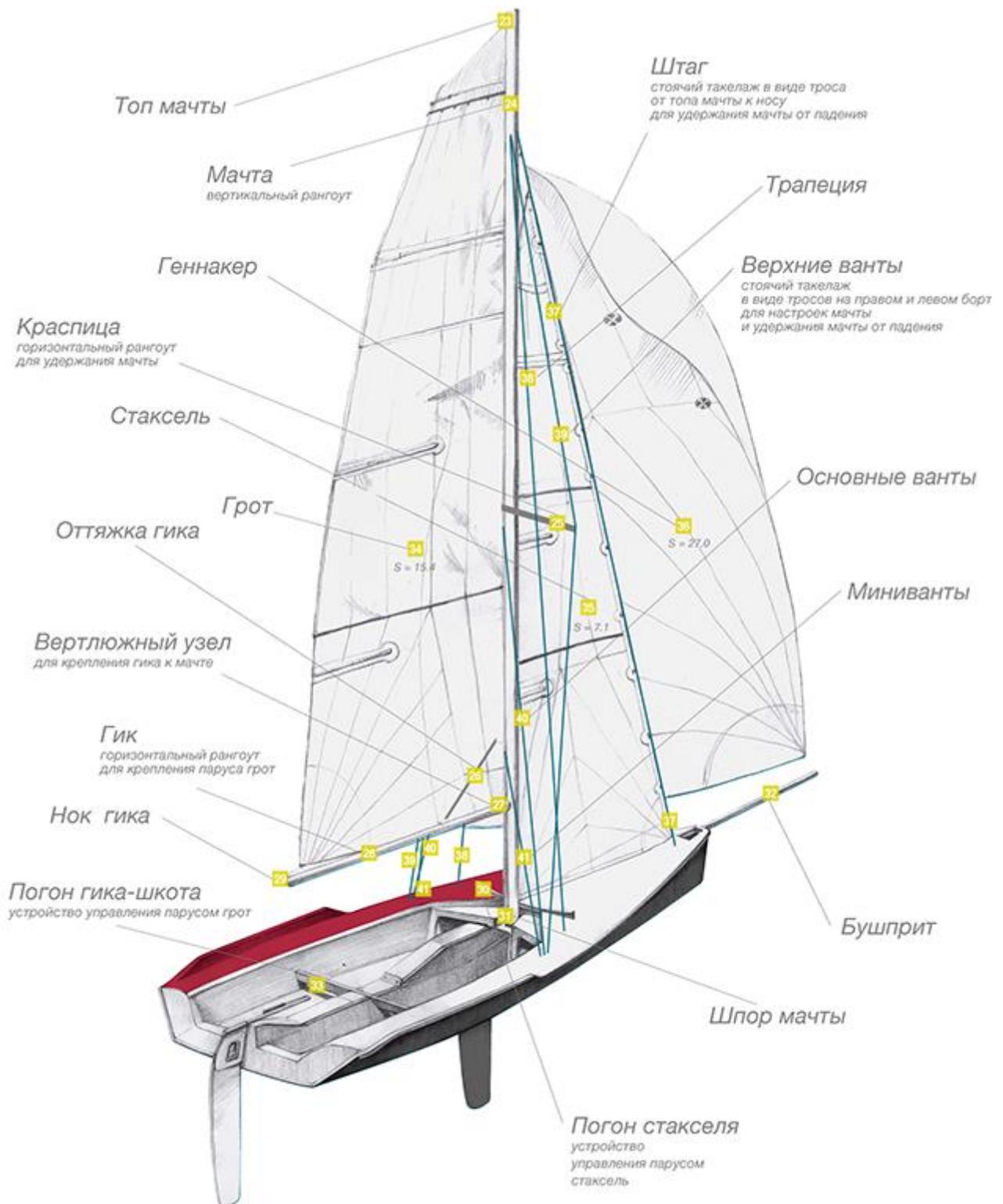
Ф.И.О. \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_



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 <b>3000 м.</b> <b>- 15мин. 00сек</b>	Бег на <b>1500 м.</b> <b>- 7 мин. 30 сек.</b>
	Плавание <b>400 м.</b> <b>без учета времени</b>	Плавание <b>400 м.</b> <b>без учета времени</b>
Сила	Подтягивание на перекладине <b>не менее 8 раз</b>	
	Подъем туловища лежа на спине <b>-не менее 20 раз</b>	Подъем туловища лежа на спине <b>-не менее 15 раз</b>
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – <b>не менее 20 раз.</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – <b>не менее 15 раз.</b>
	Приседания за 15 с.	Приседания за 15 с.

	<b>-не менее 12раз</b>	<b>- не менее 10 раз</b>
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 <b>3000 м.</b> - <b>15мин. 00сек</b>	Бег на <b>1500 м.</b> - <b>7 мин. 30 сек.</b>
	Плавание <b>400 м.</b> <b>без учета времени</b>	Плавание <b>400 м.</b> <b>без учета времени</b>
Сила	Подтягивание на перекладине <b>не менее 10 раз</b>	
	Подъем туловища лежа на спине - <b>не менее 25 раз</b>	Подъем туловища лежа на спине - <b>не менее 20 раз</b>

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – <b>не менее 25 раз.</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – <b>не менее 20раз.</b>
	Приседания за 15 с. <b>-не менее 12раз</b>	Приседания за 15 с. <b>- не менее 10 раз</b>
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 <b>3000 м.</b> <b>- 14мин. 00сек</b>	Бег на <b>1500 м.</b> <b>- 6 мин. 30 сек.</b>
	Плавание <b>400 м.</b> <b>без учета времени</b>	Плавание <b>400 м.</b> <b>без учета времени</b>

Сила	Подтягивание на перекладине <b>не менее 10 раз</b>	
	Подъем туловища лежа на спине - <b>не менее 25 раз</b>	Подъем туловища лежа на спине - <b>не менее 20 раз</b>
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – <b>не менее 25 раз.</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – <b>не менее 20раз.</b>
	Приседания за 15 с. <b>-не менее 12раз</b>	Приседания за 15 с. <b>- не менее 10 раз</b>
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