

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи

**Сборник контрольно-переводных нормативов и
зачетов по теоретической и физической подготовке
по программе «Парусная школа»**



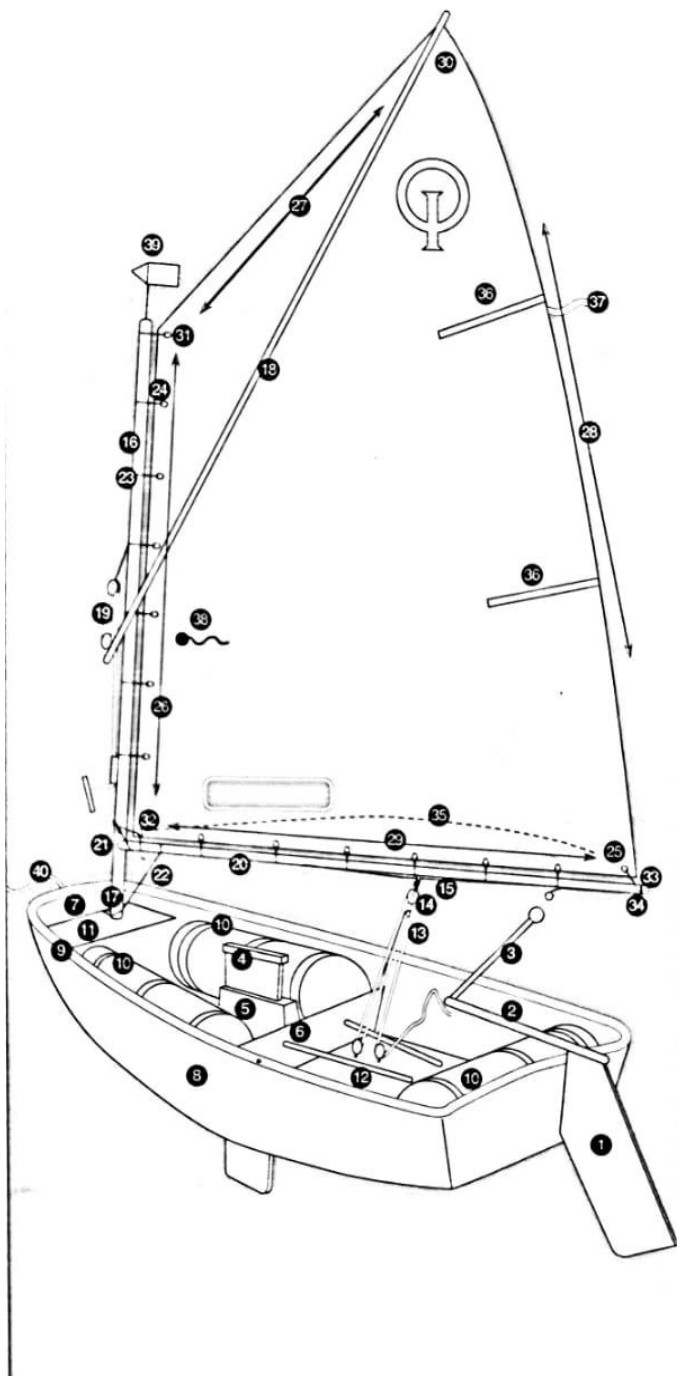
Составитель: Рыловский С.В., педагог
дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре

1. Тесты по проверке теоретических знаний

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. _____

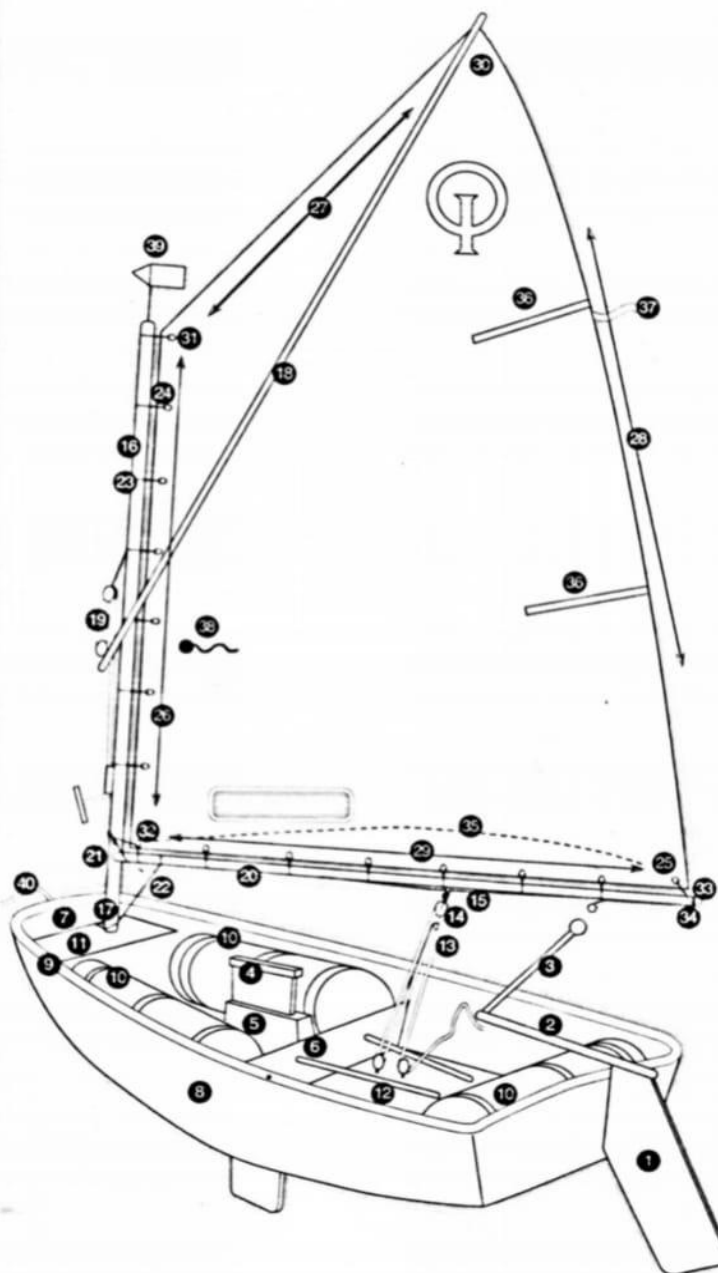
40. _____

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)



2. Нормативы общей физической подготовленности учащихся.

Зачёт № 2

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-	Прыжок в длину с места –	Прыжок в длину с места -

силовые качества	не менее 150см.	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.
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места – не менее 160см.	Прыжок в длину с места - 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

МОУ ДО ДТДиМ, пдо Рыловский С.В.

3. Аттестация

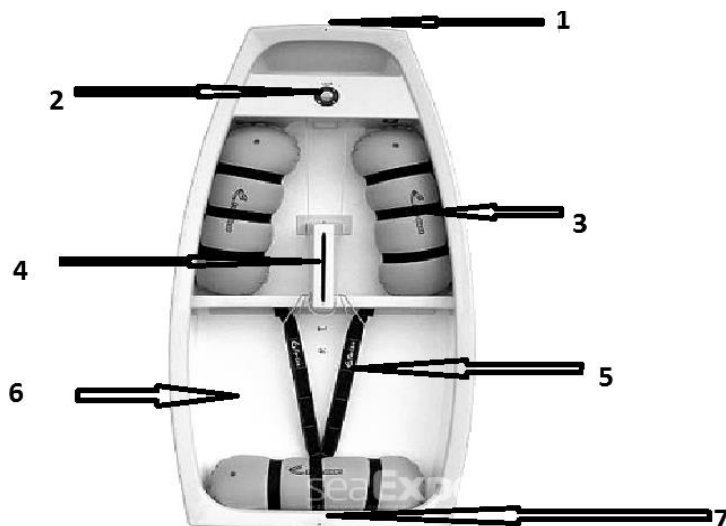
На звание «юного рулевого» парусной яхты.

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) _____

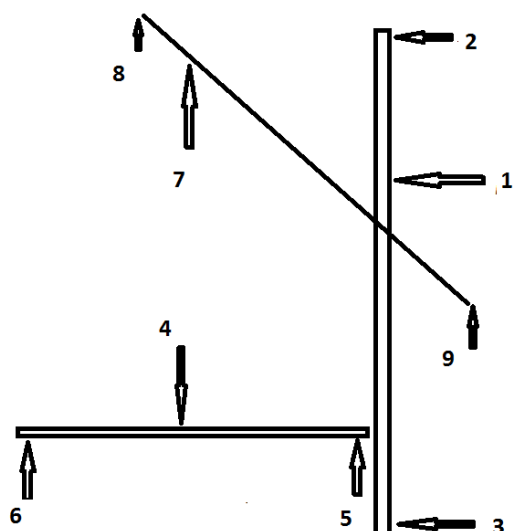
4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

4. Рангоут «Оптимиста» (написать в строчках)



1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

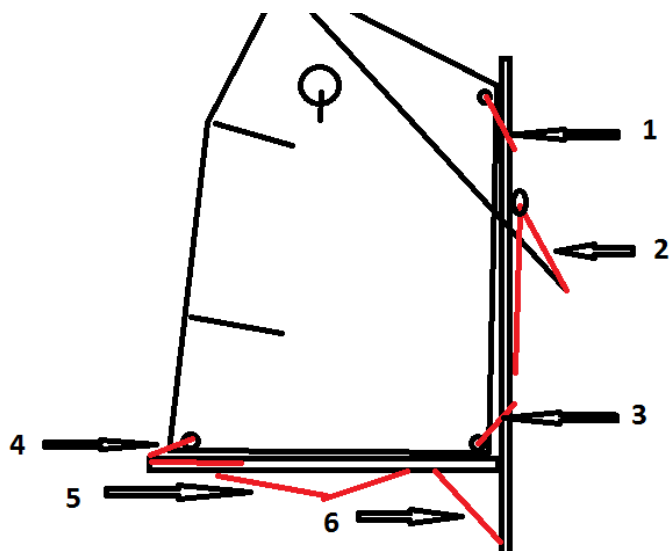
6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

5. такелаж «Оптимиста» (написать)



1) _____

2) _____

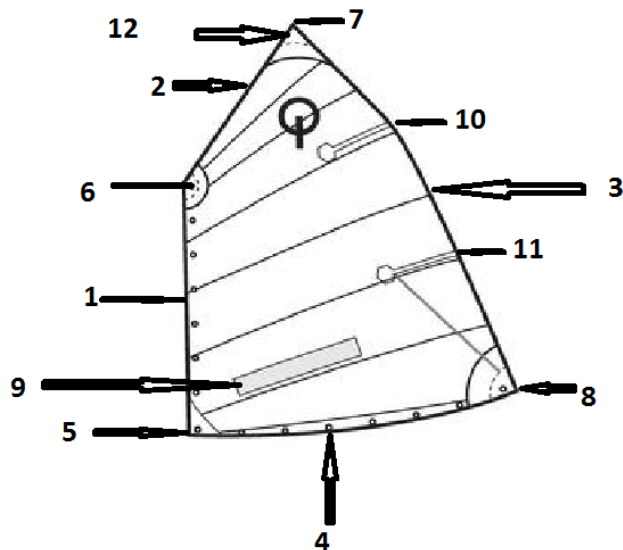
3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

6. Устройство паруса «Оптимиста» (написать)



1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

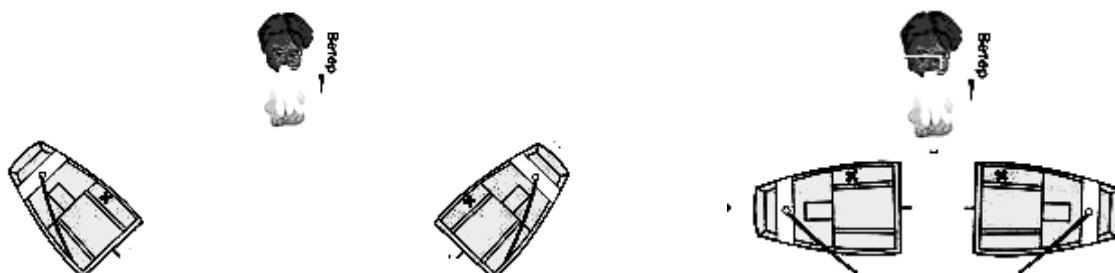
9) _____

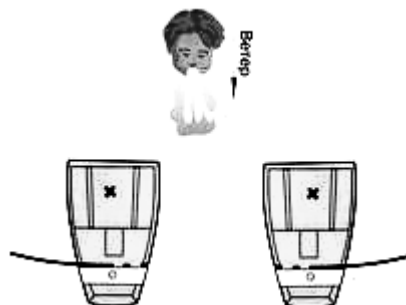
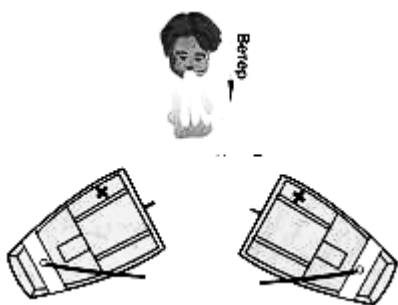
10) _____

11) _____

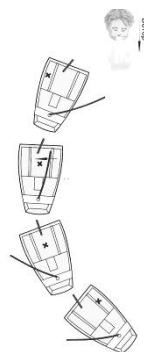
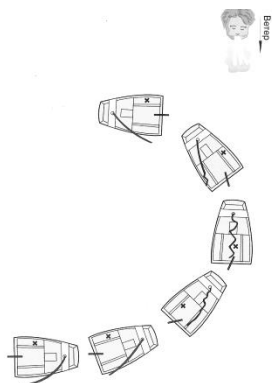
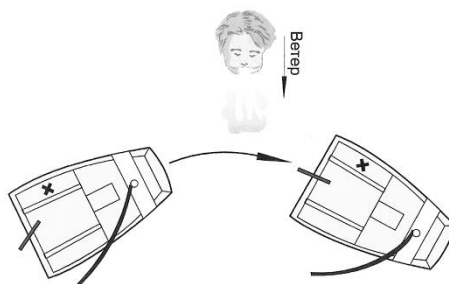
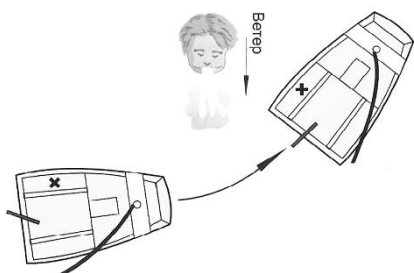
12) _____

7. курсы яхты относительно ветра (написать названия курсов)

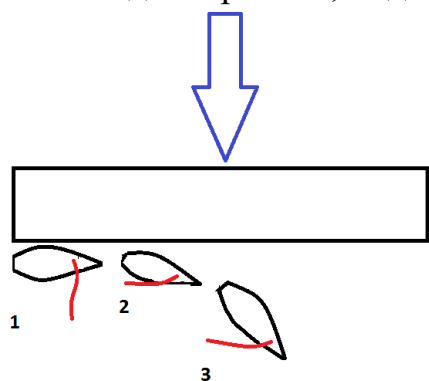




8. Маневры яхты (подписать)



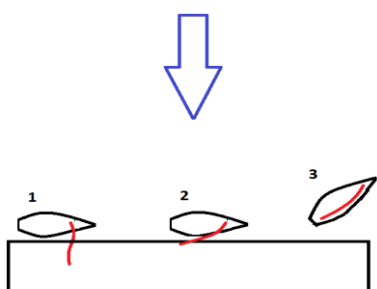
9. отход от причала, подход к причалу



1) _____

2) _____

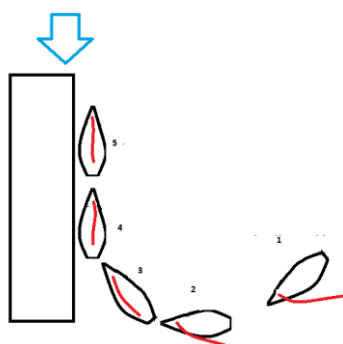
3) _____



1) _____

2) _____

3) _____



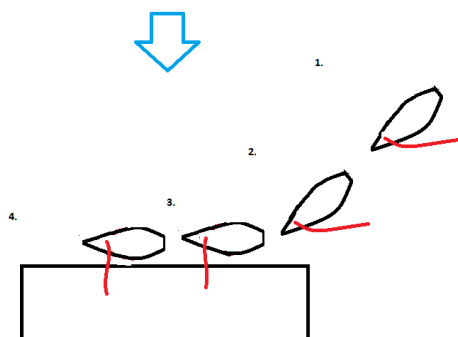
1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____



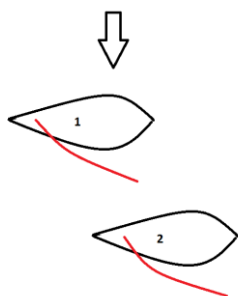
1) _____

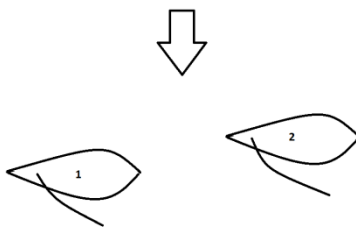
2) _____

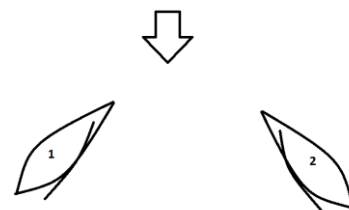
3) _____

4) _____

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

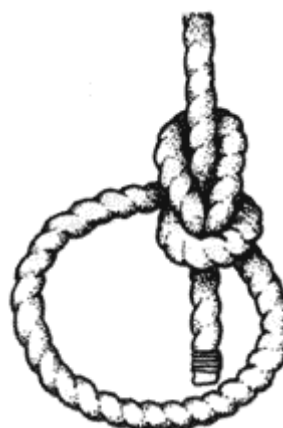


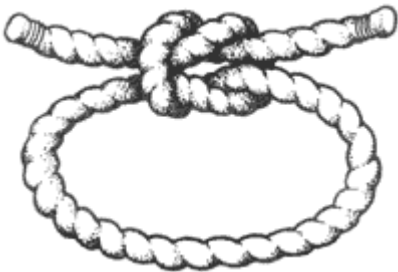




11.морские узлы (назвать)







Фамилия, Имя	Дата	Квалификация	результат
		Юный рулевой	

4. Оценка личностной мотивации к занятиям

**Анкета мотивации обучающихся к занятиям в Парусной школе.
(составлена на основе анкеты для оценки личностной мотивации к занятиям
физической культурой и спортом
(авторы Лысенко А.П., Борозна В.А., Тимофеев Г.В.))**

Анкета предназначена для оценки личностной мотивации к занятиям в Парусной школе. Она содержит 30 утверждений, которые учащиеся должны оценить по пятибалльной системе, что позволит определить их отношение к занятиям парусным спортом.

При ответе на вопросы анкеты необходимо заполнить все 30 строк анкеты, в противном случае обработка анкеты невозможна.

Таблица обработки результатов анкеты

№ п/п	Мотив	Номера вопросов, диагностирующих данный мотив
1	Самосохранение здоровья	1,16
2	Самосовершенствование	2,17
3	Двигательная активность	3,18
4	Долженствование (внутренний аспект)	4,19
5	Оценка окружающих (внешняя стимуляция)	5,20
6	Приобретение практических навыков	6,21
7	Общение	7,22
8	Доминирование	8,23
9	Физкультурно-спортивные интересы	9,24
10	Соперничество	10,25
11	Удовольствие от движений	11,26
12	Игра и развлечение	12,27
13	Подражание	13,28
14	Привычка	14,29
15	Положительные эмоции	15,30

Анкета

Пожалуйста, выскажи свое отношение к занятиям в Парусной школе. Нам важно знать твое мнение, чтобы улучшить программу занятий в ней, сделать их более интересными и полезными.

Оцени в баллах от 1 до 5 свое согласие с каждым из 30 утверждений:

- 1 — не согласен совсем;
- 2 — мне безразлично,
- 3 — согласен частично,
- 4 — скорее да, чем нет,
- 5 — согласен полностью.

Выбери вариант оценки и отметь его крестиком или другим значком.

Группа _____ Фамилия, имя _____ Пол М / Д (нужное подчеркнуть)

№ п/п	Утверждение	Варианты оценок				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда с нетерпением жду занятий в Парусной школе, потому что они помогают укрепить моё здоровье					
2	Занятия в Парусной школе помогают мне развивать волю и целеустремленность					
3	Я всегда нахожу возможность заниматься в Парусной школе, потому что физические нагрузки доставляют мне радость					
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься в Парусной школе					
5	Мне приходится ходить на занятия в Парусную школу, чтобы не сердить родителей					
6	Занятия в Парусной школе мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.					
7	В Парусной школе есть все условия для общения с интересными людьми					
8	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.					
9	Интерес к занятиям в Парусной школе у меня не пропадает и во время школьных каникул					
10	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством					
11	Я получаю удовольствие от занятий в Парусной школе					
12	Я думаю, что все занятия в Парусной школе должны содержать разные игры и развлечения.					
13	Я хочу заниматься в Парусной школе, потому что это модно и престижно среди молодежи.					
14	Занятия в Парусной школе уже стали моей					

	привычкой					
15	Занятия в Парусной школе мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.					
16	Занятия в Парусной школе полезны для здоровья, потому что школьных уроков физической культуры недостаточно.					
17	На занятиях в Парусной школе я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.					
18	Во время каникул мне нравится заниматься в Парусной школе					
19	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям в Парусной школе					
20	Чтобы занятия в Парусной школе во время каникул не прерывались меня обязательно должен кто-то контролировать					
21	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни					
22	Возможность общения с друзьями во время занятий в Парусной школе доставляет мне большое удовольствие.					
23	На соревнованиях мне нужна только победа					
24	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие					
25	Мне нравится, что в занятиях в Парусной школе есть элементы соперничества					
26	Мне хочется заниматься в Парусной школе, чтобы иметь хорошую физическую форму					
27	Занятия в Парусной школе привлекают меня играми и развлечениями.					
28	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.					
29	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка					
30	Занятия в Парусной школе помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым					

Благодарим тебя за участие в опросе и помощь!