

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского технического творчества»  
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» сентября 20 17 г.  
Протокол № 2

Утверждаю:  
Директор МБУДО «ЦДТТ» ЕМР РТ  
А.А. Хисамутдинов  
приказ № 63 от  
«28» сентября 20 17 г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
технической направленности

«Парусное дело»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
**Юрии Анатолий Валерьевич,**  
педагог дополнительного образования,  
первая квалификационная категория

г. Елабуга, 2017 г.

### Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского технического творчества» Елабужского муниципального района Республики Татарстан
<b>2</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности «Парусное дело»
<b>3</b>	<b>Направленность программы</b>	техническая
<b>4</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1	Педагог дополнительного образования	Юрин Анатолий Валерьевич
<b>5</b>	<b>Сведения о программе</b>	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	9-15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4	Цель программы	Удовлетворить познавательный интерес обучающихся к изучению парусного спорта, развить творческие и интеллектуальные способности и нравственные качества детей.
5.5	Образовательные модули ( в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	
<b>6</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Традиционные и нетрадиционные формы организации учебной деятельности. Методы: наглядные, словесные, игровые, практические
<b>7</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Теоретическая, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки, личностное развитие ребенка
<b>8</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	Аттестация учащихся, результаты мониторинга
<b>9</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	28 сентября 2017 года
<b>10</b>	<b>Рецензенты</b>	

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации, мониторинг результатов
7. Список литературы
8. Календарный учебный график (Приложение № 1)

### **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативная база**

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Государственная программа Российской Федерации «развитие образования» на 2013-2020годы

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844).

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. № 33660)

Устав Учреждения.

### ***1.1 Направленность программы***

Программа по содержательной, тематической направленности является спортивно-технической; по функциональному предназначению – учебно-познавательной; по форме организации – массовой; по времени реализации – трехгодичной.

Программа предназначена для подростков в возрасте от 11 до 15 лет, обучающихся в основной школе, и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по технической направленности.

Содержание программы расширяет представления учащихся о парусном флоте, знакомит с историей развития парусного флота в России и за рубежом, формирует навыки управления яхтами класса «Оптимист», «Кадет», «Луч».

### ***1.2. Обоснование необходимости внедрения***

Техническое образование современной молодежи сегодня острейшая проблема в современной России. Настоящая программа частично предназначена решать задачу технического образования молодежи. Актуальность данной программы обусловлена также ее практической значимостью. Обучающиеся могут применять полученные знания и навыки в практической жизни. В основе формирования способности к управлению парусной яхтой лежат два главных вида деятельности учащихся: это практические занятия и изучение теории. Ценность необходимых практических знаний определяется, прежде всего, их системностью, ведущим структурообразующим элементом которой является принцип изучения «от простого к сложному». Подобная деятельность создает условия для развития интеллектуальной активности и инициативы обучающихся, их профессионального самоопределения, становления сферы предметного общения внутри подросткового коллектива, что помогает формированию коллектива на принципиально иной нравственной основе.

### ***1.3. Отличительные особенности предлагаемой дополнительной образовательной программы от уже существующих.***

Используется идея компетентностно-ориентированного образования и деятельностный подход обучения. Основной акцент в программе сделан на обучение через практику, продуктивную работу учащихся в малых группах, использование межпредметных связей, развитие самостоятельности учащихся и личной ответственности за принятие решений.

Идея формирующего оценивания как наиболее адекватного требованиям современного общества механизма саморегуляции образовательного процесса, учитывающего личностные особенности учащихся, содействующего выработке у обучающихся способности к самооценке, стимулирующей их образовательную активность.

#### ***1.4. Цель и задачи программы, формирование УУД***

##### ***Цель программы:***

удовлетворить познавательный интерес обучающихся к изучению парусного спорта, развить творческие и интеллектуальные способности и нравственные качества детей.

##### ***Задачи программы:***

##### **Обучающие:**

Ознакомление учащихся с историей парусного спорта и его современным развитием и состоянием;

Изучение устройства парусной яхты, её техническое обслуживание и содержание;

Обучение управлению парусной яхтой;

Развитие стремления к углублению знаний.

##### **Воспитательные:**

воспитывать уважение к труду;

формировать чувство коллективизма;

воспитывать чувство патриотизма, гордости за свой народ;

воспитывать нравственные качества детей (взаимопомощь, честность, добросовестность)

##### **Развивающие:**

формировать интерес к освоению опыта познавательной, творческой деятельности

развивать настойчивость, самостоятельность;

содействовать развитию всесторонне развитой личности;

создавать условия для социального и профессионального самоопределения учащихся.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

##### **должны знать:**

- историю развития парусного флота;
- этику яхтсмена;
- устройство парусной яхты и ее вооружение;
- технику управления яхтой;
- правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом;
- правила работы со смолами, клеем;
- метеорологические сведения о ветрах, течениях, волнах;

- правила парусных гонок, документы, регламентирующие проведение соревнований;
- элементы аэродинамики, гидродинамики;
- наименование всех необходимых узлов;
- местную лоцию и навигацию;
- влияние воды на организм человека при различных условиях.

**должны уметь:**

- иметь навыки работы с такелажным оборудованием и инструментом;
- знать основные приемы оптимальной установки парусов на различных курсах;
- выполнять элементарные судовые и ремонтные работы;
- определять при помощи простейших методов основные параметры ветра;
- применять правила парусных соревнований;
- вязать простейшие морские узлы;
- плавать разными стилями, держаться на воде в одежде не менее 30 минут.

**В результате освоения программы идет формирование следующих УУД:**

**Личностные:**

1. Развитие устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
2. Развитие профессиональной – компетентности в решении проблем, основанных на собственном выборе;
3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего уровню развития современной техники;
4. Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками (осознанного и уважительного отношения к участнику группы и его мнению, освоение норм, правил поведения и ролей в группе);
5. Развитие опыта практической деятельности, который пригодится в жизненно важных ситуациях.

**Регулятивные действия:**

1. Умение самостоятельно определить цель проекта;
2. Умение спланировать свою и коллективную деятельность для более эффективного решения поставленных задач;
3. Умение оценивать правильность выполнения задачи и разнообразие возможных решений;
4. Умение принимать правильные решения в короткие сроки;
5. Умение оценить свою работу и работу других участников коллектива.

**Познавательные действия:**

1. Поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием инструментов ИКТ и дополнительных источников информации;
2. Умение обобщать и классифицировать рассматриваемые объекты (комплектующие для компьютера);
4. Умение самостоятельно определить критерии установления причинных связей и устанавливая причинно-следственные связи;
5. Умение строить логические рассуждения и делать выводы применительно к поставленным задачам.

**Коммуникативные действия:**

1. Умение организовать совместную деятельность со сверстниками и педагогом;
2. Умение работать в группе и находить общее решение;
3. Умение отстаивать свои интересы и интересы группы;
4. Умение формулировать и аргументировать свою точку зрения;
5. Умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

#### ***1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы***

Возраст детей 5-9 класс общеобразовательной школы (11-15 лет).

#### ***1.6. Сроки реализации программы***

В соответствии с концепцией учебного плана программа курса рассчитана на 144 часа первого года обучения, 216 часов второго и третьего года обучения. Периодичность занятий 2 раза в неделю по 2 часа на первом году, 3 раза в неделю по 2 часа

#### ***1.7. Форма и режим занятий.***

Структура программы состоит из 2 образовательных блоков: теоретическая и практическая подготовка. Эти образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Результаты по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены итоговые занятия, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока и после завершения работы по программе.

Программа включает в себя минимум необходимых знаний и навыков для сдачи экзаменов по теории и практике на право управления парусной яхтой. К сдаче экзамена допускаются лица, успешно усвоившие курс по управлению парусной яхтой и сдавшие нормативы по общефизической подготовке.

Для закрепления теоретических знаний и приобретения практических навыков управления яхтой, в программу включена летняя практика (участие в соревнованиях, походы на яхтах-дальние спортивные плавания).

Этапы освоения программы

Программа рассчитана на три года обучения и включает в себя несколько этапов:

Первый этап – подготовительный.

Педагог проводит диагностику уровня возможностей детей, их познавательного интереса, изучает мотивы и потребности. Это позволяет в дальнейшем выбрать правильные формы и методы работы, наладить благоприятную психологическую атмосферу.

Второй этап - познавательный.

Педагог знакомит учащихся с историей развития парусного спорта, определяет основные проблемы и их решения в самостоятельной деятельности обучающихся.

Углубленное изучение теоретических и практических навыков по курсу рулевой парусной яхты.

## ***1.8. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки***

### **Личностные**

В программе курса предусмотрено ознакомление обучающихся с историческими фактами об открытиях российских ученых, о выдающихся достижениях отечественной науки, влияющих на развитие современного парусного спорта. Описываются общемировые тенденции развития яхтенного спорта.

Рассматриваются вопросы правового регулирования в этой сфере. Проводится работа по разъяснению актуальных вопросов правового регулирования в сфере парусного спорта.

Объяснение теоретических основ парусного дела производится с опорой на материальную базу и актуальные представления в развитии спорта в целом, при этом используется современная аппаратная, материальная база. Рассмотрение вопросов и проблем проходит в контексте мировых соревнований.

Задания выполняются индивидуально и в группах по (2-3 человека). Работа проводится фронтально. Задания носят практический характер, главное-формирование навыков управления и безопасности.

### **Предметные**

Формируется представление о роли парусного спорта в обществе. Обучающиеся овладевают системой базовых знаний, отражающих вклад парусного дела в формирование современной научной картины мира. В процессе изучения основ парусного дела, обучающиеся овладевают навыками алгоритмического мышления и понимают необходимость теоретических и практических знаний в комплексе. Овладевают понятиями безопасного управления яхтой, учет погодных условий и состояния яхтсмена. При работе с оборудованием необходимо соблюдение требований техники безопасности, гигиены и ресурсосбережения. Знания устройства яхты и правил управления становится основой для формирования спортивного мастерства и уверенности в себе.

### **Метапредметные**

В процессе освоения курса парусное дело, обучающиеся могут самостоятельно определять цели и задачи урока. Например, при изучении метеорологии и аэродинамики педагог только отмечает общий круг проблем, который необходимо рассмотреть, а учащиеся сами на основе знаний физики и жизненной практики определяют круг проблем для решения. Используется метод проблемного обучения. Парусный спорт требует от учащихся самостоятельного принятия решений и работы в паре, поэтому необходимо отрабатывать как индивидуальные, так и совместные навыки. При этом педагог должен контролировать и корректировать деятельность обучающихся, помогать им использовать всевозможные ресурсы для достижения целей. Важно, чтобы обучающиеся научились продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, могли учитывать позиции «другого», эффективно разрешать конфликты.

Необходимо создать условия к самостоятельному поиску методов решения практических задач. Но для эффективного решения приходится прибегнуть и к



самостоятельному поиску информации в различных источниках (книги, журналы, Интернет), при этом важно критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

### **1.9. Формы подведения итогов реализации программы**

Итоговая аттестация проводится в форме соревнований, теоретического зачета.

## **2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1	Вводное занятие	<b>6</b>
2	Краткие сведения по истории парусного спорта	<b>4</b>
3	Устройство яхты, вооружение и разоружение яхты на суше и на воде	<b>18</b>
4	Техника управления яхтой	<b>126</b>
5	Судовые и ремонтные работы	<b>28</b>
6	Метеорология	<b>8</b>
7	Правила парусных соревнований	<b>18</b>
8	Элементы аэродинамики	<b>8</b>
9	Такелажное дело	<b>14</b>
10	Местная лоция и навигация	<b>4</b>
11	Физическая подготовка	<b>202</b>
12	Техника безопасности	<b>4</b>
13	Физические основы плавания	<b>8</b>
14	Тактика и стратегия парусных гонок	<b>40</b>
15	Участие в соревнованиях	<b>48</b>
16	Проведение яхтенного похода	<b>26</b>
17	Экзамен	<b>6</b>
18	Итоговое занятие	<b>8</b>
	<b>Итого</b>	<b>576</b>

## **3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела	1 год			Форма аттестации/контроль
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2		2	Опрос
2.	Краткие сведения по истории парусного спорта	4		4	Опрос
3.	Устройство яхты, вооружение и разоружение яхты на суше и на воде	14	4	18	Практические навыки
4.	Техника управления яхтой	10	30	40	Практические навыки
5.	Судовые и ремонтные	2	4	6	Практические

	работы				навыки
6.	Метеорология	2		2	Опрос
7.	Правила парусных соревнований	2	12	14	Опрос
8.	Элементы аэродинамики	4	4	8	Опрос
9.	Такелажное дело	2	2	4	Практическая работа
10.	Местная лодка и навигация	2	2	4	Опрос
11.	Физическая подготовка	4	36	40	Нормативы
11	Итоговое занятие		2	2	Соревнования
12.	Всего	48	96	144	

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	2 год			Форма аттестации/контроль
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2		2	Опрос
2.	Техника безопасности	2		2	Опрос
3.	Физические основы плавания парусных судов.	6	2	8	Опрос. Практические навыки.
4.	Ремонт материальной части		12	12	Практические навыки.
5.	Тактика и стратегия парусных гонок	2	6	8	Опрос. Практические навыки.
6.	Правила парусных соревнований.	2	2	4	Опрос. Практические навыки.
7.	Физическая подготовка. Плавание.	2	60	62	Опрос. Практические навыки.
8.	Такелажное дело	2	8	10	Опрос. Практические навыки.
9.	Метеорология	2	4	6	Опрос. Практические навыки.
10.	Участие в соревнованиях. Разбор результатов гонок		12	12	Опрос. Практические навыки.
11.	Техника управления яхтой	2	84	86	Практические навыки.
12.	Итоговое занятие	2	2	4	Соревнования
	Всего	24	192	216	

### 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	3 год			Форма аттестации\контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2		2	Опрос
2.	Техника безопасности	2		2	Опрос
3.	Физическая подготовка. Специальная подготовка. Зачет по ОФП. Плавание.	6	94	100	Опрос, практические навыки
4.	Аэродинамика. Гидродинамика. Тактика и стратегия парусных гонок.(углубленные понятия). ППС.	22	10	32	Опрос, практические навыки
5.	Ремонт и подготовка парусной яхты. Подготовка яхты и ее вооружение.	2	8	10	Опрос, практические навыки
6.	Участие в соревнованиях. Разбор результатов.	2	34	36	Практические навыки
7.	Проведение яхтенного похода.	2	24	26	Практические навыки
8.	Экзамен по всему курсу.	6		6	Опрос, практические навыки
9	Итоговое занятие		2	2	Соревнования
	Итого	44	172	216	

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

Обсуждение плана работы и порядка работы объединения на год.

Ознакомление с календарем соревнований. Планирование на год.

#### 2.Краткие сведения по истории парусного спорта

*Теоретические сведения:*

Парусный спорт в царской России.

Развитие парусного спорта в Советском Союзе.

Парусный спорт за рубежом.

Знаменитые яхтсмены России.

Этика яхтсмена.

Соревнования по парусному спорту, дальние спортивные плавания.

Правила проведения и внутренний распорядок яхт-клуба; правила безопасности на территории яхт клуба и на воде.

### *Практическая работа:*

Правила безопасного поведения на воде.

### **3. Устройство парусной яхты.**

#### *Теоретические сведения:*

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: коробка руля, перо руля, румпель, удлинитель руля. Вооружение. Типы вооружения: гафельное, рейковое, бермудское: кэт, шлюп. Рангоут, стоячий и бегучий такелаж. Рангоутные "деревяшки": мачта, гик, гафель, спинакер-гик, шпринт. 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. Шкаторины: передняя, нижняя, задняя, верхняя (при рейковом/гафельном вооружении). Латы и лат-карманы.

#### *Практическая работа:*

Установка паруса, управление парусом. Навыки работы с такелажным оборудованием.

### **4. Техника управления яхтой.**

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.

#### *Практическая*

#### *работа*

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. 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 киль. Действия по команде "человек за бортом!". Посадка на мель и снятие с мели.

### **5. Судовые и ремонтные работы.**

Техника безопасности работы в мастерских. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Правила работы со смолами и клеями.

#### *Практическая*

#### *работа*

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. 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.

## **6.Метеорология.**

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. 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.

## **7.Правила парусных гонок.**

Назначение правил парусных гонок, действующие правила: международные и национальные. Какие регламентирующие документы относятся к правилам. Основные типы дистанций парусных гонок. Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш. Гоночный комитет: состав и функции. Протестовые комитеты и жюри. Основные правила на старте: сигналы зрительные и звуковые, порядок стартов. Фальстарты: индивидуальные и общие, действия фальстартовавшей яхты. Запрещенные действия: пампинг, рокинг, скалинг, отталкивание от других яхт. Главные правила на лавировке. Понятия: право дороги, уступать дорогу, правый - левый галс, наветренный - подветренный. Обязанности яхты, выполняющей поворот оверштаг. Право яхты на поворот оверштаг от препятствия.

Правила на полных курсах. Правила обгона с наветра и с подветра. Права и обязанности яхты обгоняемой и яхты обгоняющей. Общее понятие о надлежащем курсе. Правила огибания знаков Определения: связанность, чисто позади - чисто впереди. Понятия: внутренний - наружный, место и уступить дорогу. Протест. Порядок подачи протеста: флаг, оклик, действия протестующего на берегу после гонки.

## **8.Элементы аэродинамики.**

Парус как движитель и сопротивление. Понятие о подъемной силе, парус как крыло. Силы, действующие на яхту. Дрейф и назначение кия (шверта). Форма паруса и подъемная сила на различных курсах. Взаимодействие парусов. Работа спинакера. Понятие об угле лавировки. Курс при попутном ветре и установка паруса.

## **9.Такелажное дело.**

Тросы металлические и растительные, материал изготовления. Наложение марки. Простейшие узлы: прямой, рифовый, рыбацкий штык, восьмерка, беседочный, буксирный.

*Практическая работа:*

Практическое вязание узлов.

#### **10. Местная логия, навигация и правила безопасности плавания на яхтах.**

Действующие в районе яхт-клуба правила безопасности плавания: обстановка, опасные зоны, порядок выхода и входа в гавань яхт-клуба. Элементарные правила предупреждения столкновения судов – МПСС-72. Навигационная обстановка в районе яхт-клуба.

*Практическая работа:*

Отработка входа и выхода в гавань яхт-клуба. Изучение фарватера.

#### **11. Физическая подготовка.**

*Практическая работа.*

Общая физическая подготовка. Развитие силовых показателей. Изучение работы мышц тела для дальнейшей правильной и результативной работы с ними. Сдача нормативов по общефизической подготовке (пресс, подтягивание, отжимание от пола, приседания, прыжки, кроссы).

Специальная физическая подготовка. Понятие о влиянии воды (её температуры) на организм человека и способы борьбы с негативными проявлениями. Плавание различными стилями. Нырание на дальность и продолжительность. Работа на психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям. Преодоление у детей страха, неуверенности, паники в воде.

#### **12. Итоговое занятие. Соревнования.**

Что должны знать дети по итогам 1 года обучения:

- понятие «яхта»;
- устройство яхты;
- простейшие узлы и их названия;
- термины и понятия;
- понятие о науке метеорологии;
- простые такелажные навыки;
- понятие о науке аэродинамике

Что должны уметь по итогам 1 года обучения

- подготавливать яхту к выходу;
- пользоваться такелажным оборудованием и инструментом;
- владеть техникой управления яхтой;
- применять простейшие приемы работы со слесарным и столярным инструментом;
- иметь простые навыки работы с малярным инструментом;

### **2 год обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

Обсуждение плана работы и порядка работы объединения. Ознакомление с календарем соревнований. Организационные вопросы.

## **2. Техника безопасности.**

Техника безопасности на воде; на берегу. Правила поведения в яхт-клубе и мастерской. Обзор основных применяемых при ремонте яхт инструментов (нож, напильник, абразивные материалы, рубанок, пила, ручная дрель, ключи, пассатижи, отвертки) и материалов (рейки, фанера, клей, пленка, дакрон). Правила безопасной работы. Основные требования к организации рабочего места.

Уборка рабочего места. Общие правила безопасности работы с колющим и режущим инструментом.

## **3. Физические основы плавания парусных судов.**

*Теоретические сведения.*

Повторение теоретических тем первого года:

- курсы яхт относительно ветра;
- правый и левый галс;
- подветренный/ наветренный;
- знаки дистанции;
- порядок прохождения дистанции;
- основные части яхты для закрепления основных рабочих понятий

*Практическая работа.*

Рассматриваются следующие новые темы:

- ветер, отклонение ветра, задержанный ветер, огибание препятствий;
- силы, действующие на корпус и паруса яхты; воздушный поток вокруг парусов; угол вымпельного ветра.
  - ВПП - верная подветренная позиция – ветровая тень, уход из ветровой тени;
  - полные курсы – чистый ветер и скорость яхты;
  - предстартовые маневры; планирование старта; стартовая линия, дающая преимущество правому (левому) галсу;
  - огибание знаков: с полного курса на лавировку, с галфвинда на галфвинд.

## **4. Ремонт материальной части.**

*Практика.*

Ремонт парусной яхты включает в себя ремонт корпуса и «верхушки» (т.е паруса, мачты, гика). Ребята по мере необходимости производят мелкий ремонт корпусов; всех необходимых элементов конструкции яхты.

Ремонтные работы производятся под руководством педагога.

## **5. Тактика и стратегия парусных гонок.**

*Теория.*

Основные типы дистанций парусных гонок.

*Практика.*

Старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш. Повторение всех понятий.

## **6. Правила парусных соревнований.**

*Теория.*

ППС: старт, лавировка – разные галсы; лавировка- одинаковые галсы; лавировка – поворот оверштаг; знаки - огибание; полные курсы; финиш

*Практика.*

ППС: старт, лавировка – разные галсы; лавировка- одинаковые галсы; лавировка – поворот оверштаг; знаки - огибание; полные курсы; финиш

## **7.Физическая подготовка. Плавание.**

*Теория.*

Тактические особенности игровых видов спорта. Значение плавания для закаливания организма.

*Практика.*

Учитывая определенный базис в физической подготовке после первого года занятий, второй год отличается увеличением числа подходов при выполнении упражнений. Более высокие требования предъявляются и в проводимых тестах на уровень физической подготовки. В игровых занятиях обращается внимание на правильность обработки меча, своевременность и точность передачи его партнеру, видение площадки и принятие правильного тактического решения. Отрабатываются броски меча, взаимодействие с партнером. Игровые занятия повышают уровень скоростной выносливости, и в сочетании с силовыми упражнениями влияют на общий физический статус всего организма. Упор в занятиях по плаванию делается на развитие выносливости. Улучшение техники плавания (правильный гребок руками, толчок ногой), выработке правильного вдоха, выдоха при плавании. Немаловажное значение имеет и закаливание при систематическом контакте тела с прохладной водой.

## **8.Такелажное дело.**

*Теория.*

Повторение изученного ранее.

*Практика.*

Отработка вязания узлов. Веселые старты с элементами такелажного дела.

## **9.Метеорология.**

*Теория.*

Атмосферное давление. Циклон и антициклон.

*Практика.*

Температура воздуха, дневные колебания температуры. Ветер. Влажность воздуха, осадки. Облака нижнего, среднего, верхнего яруса. Все очень кратко в самых простых понятиях.

## **10.Участие в соревнованиях. Разбор результатов гонок.**

Внутрисекционные прикидки проводятся 1 раз в месяц, как правило, в рамках подготовки к городским или республиканским соревнованиям. Прикидки проводятся на небольшой дистанции; старт, финиш и огибание знаков – как в настоящих соревнованиях. После каждой гонки происходит разбор основных тактических и технических ошибок. Подобные прикидки имеют целью подготовить ребят технически и эмоционально настроить на гонки. Победители соревнований принимают участие в республиканских гонках.

## **11.Техника управления яхтой.**

*Теория.*

Расположение экипажа на яхте – крен, перекрен, дифферент на корму, нос. Влияние на скорость судна.

*Практика.*



На втором году обучения уделяется внимание постановке техники хождения на яхте, т.е. отрабатываются повороты, огибание знаков, старты. Уделяется особое внимание правильной стойке спортсмена относительно паруса и правильной установке паруса относительно ветра. В первый и второй год обучения закладываются основы управления снарядом. Далее идет шлифовка приобретенных навыков, расширение диапазона рабочих ветров.

## **12.Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы за год. Соревнования.

Отбор ребят на участие в первенстве Республики Татарстан.

*Теория.*

Что должны знать дети по итогам 2 года обучения:

- понятие вымпельный ветер;
- силы, которые действуют на яхту, когда она идет на галсе;
- узлы и их названия;
- термины и понятия в рамках двух курсов обучения;
- понятие о науке метеорологии;
- простые такелажные навыки;
- понятие о науке аэродинамике;
- основные вопросы по тактике (заход ветра, ВПП, старт, огибание знака, финиш);
- правила соревнований

*Практика.*

Что должны уметь по итогам 2 года обучения

- подготавливать яхту к запуску;
- устанавливать такелажное оборудование;
- основные приемы управления яхтой;
- приемы работы со слесарным и столярным инструментом;
- простые навыки работы с малярным инструментом;
- плавать в разных техниках;
- пройти прикидки на правильность управления яхтой.

## **3 год обучения.**

### **1.Вводное занятие.**

Обсуждение плана и порядка работы. Организационные вопросы.

### **2.Техника безопасности.**

Техника безопасности на воде. Уборка рабочего места и мастерской.

Работа с колющими и режущими предметами.

### **3.Физическая подготовка.**

*Теория.*

Значение физических занятий для организма спортсмена. Теоретические основы подводного плавания.

*Практика.*

Занятия направлены на укрепление мышц и позвоночного столба. В игровых занятиях основное внимание отводится командным играм. Наиболее значимым

становится взаимодействие в команде, ощущение партера. В занятия по плаванию включаются элементы подводного плавания. Отрабатываются все виды плавания и ныряния. Зачет по ОФП по всему курсу как результат обучения.

#### **4.Аэродинамика. Гидродинамика. Тактика и стратегия парусных гонок. ППС. Гидрометеорология на яхте. Предсказание погоды.**

Рассматриваются следующие темы:

##### *Теория.*

- прикладная аэродинамика паруса: угол атаки паруса; угол дрейфа; угол установки паруса относительно диаметральной плоскости яхты; скорость истинного ветра; скорость вымпельного ветра; скорость яхты;
- ламинарное и турбулентное обтекание: форма паруса; аэродинамическое сопротивление (индуктивное, сопротивление трения; сопротивление формы); выбор полноты паруса;
- гидродинамическое сопротивление ( волновое, сопротивление трения, сопротивление формы);
- Гидрометеорология: барометр; циклон (антициклон)изменение ветра в циклоне (антициклоне); атмосферные фронты ( теплый, холодный); системы облаков, их особенности, положения по высоте, возможные осадки; сила ветра, шкала визуальной оценки силы ветра; прогноз погоды по местным признакам.

##### *Практика.*

- тактика и стратегия парусных гонок: повторение тем второго года занятий, а также: закономерные изменения ветра, задержанный ветер, морские бризы, течения, принятие тактических решений, повторение основных теоретических тем по тактике и стратегии парусных гонок является обязательным моментом для любого гонщика, поэтому такое повторение необходимо каждый год;
- ППС: ребятам, занимающимся парусным спортом более двух лет, необходимо доскональное знание ППС для избегания столкновения при большом скоплении яхт (особенно на старте и у знаков) и, как следствие, поломок и дисквалификации; знание ППС помогает и при выборе тактики (буду ли я прав, сделав тот или иной маневр);

#### **5.Ремонт и подготовка парусной яхты и вооружения.**

Начиная с третьего года, подготовка яхты к соревнованиям и тренировкам начинает выходить на первый план, т.к. в первые два года проходит лишь обучение управлению яхтой. В последующие же годы кроме техники и тактики также имеет значение и уровень подготовки яхты; качество паруса и корпуса ( их составляющих) может существенно влиять на результаты гонок, особенно на соревнованиях, где участники примерно равны по мастерству.

Производится ремонт старых, пошив новых парусов, приобретение или постройка облегченных вариантов мачт и гиков, поддержание на должном уровне швертов и плавников и многое другое. В ответственных соревнованиях небольшая неисправность может отбросить участника на несколько мест назад. Поэтому идет подготовка яхты сначала к сезону (весной), а затем к каждым соревнованиям ( непосредственно перед соревнованиями)

## **6.Участие в соревнованиях и разбор результатов гонок.**

См. 2 год обучения. Количество гонок то же ( не менее 5). Места распределяются по сумме всех гонок. Финалисты участвуют в Первенстве Татарстана.

## **7. Проведение дальнего спортивного плавания.**

По традиции яхтсмены летом отрабатывают навыки в яхтенном походе по реке Кама.

## **8. Экзамен по всему курсу.**

Это сложный теоретический экзамен, требующий глубоких знаний по следующим разделам: история парусного спорта, устройство парусных яхт, судовождение и лоция, навигация, гидрометеорология, гидро и – аэродинамика, ППС. Учитываются и выступления в соревнованиях своего класса яхт.

## **9. Итоговое занятие. Соревнования.**

Подведение итогов за год, планирование летней регаты.

*Теория.*

Что должны знать дети по итогам 3 года обучения:

- основные вопросы стратегии и тактики ( см.2 год плюс течения, бризы, уход из под прикрытия, как и когда прикрывают ветер);
- ППС полностью;
- узлы и их названия;
- термины и понятия в рамках двух курсов обучения;
- протесты;
- судовождение, навигация и лоция;
- гидрометеорология;
- основные вопросы по тактике (заход ветра, ВПП, старт, огибание, финиш);

*Практика.*

Что должны уметь по итогам 3 года обучения

- подготавливать яхту к выходу;
- участвовать в соревнованиях минимум республиканского масштаба;
- уверенно управлять яхтой в разных погодных условиях;
- работать со слесарным и столярным инструментом;
- работать с малярным инструментом;
- плавать в разных техниках, нырять, погружаться с маской и аквалангом;
- сдать экзамен на яхтенного рулевого 3 класса.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Занятия включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций, видеоматериалов. Теоретическая часть должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

На занятиях учащиеся знакомятся с устройством яхты, правилами ее эксплуатации. Освоение материала происходит в основном в процессе практической деятельности. Эффективным для развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики. Ученик должен сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в решении этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий тонус при обращении к теории и ведет к более глубокому ее усвоению.

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Для того чтобы подвести детей 11- 15 лет, к освоению понятий, предлагается метод проблемного изложения материала.

Используются следующие методы и приемы:

Широко используется игровой метод на занятиях в бассейне, по ОФП.

Рассказ, беседа, упражнения, викторины – теоретическая часть программы.

Работа в мастерской по ремонту парусного оборудования.

Практикумы - основные занятия по управлению парусной яхтой на реке Кама.

Просмотр учебных и тематических видео материалов.

Оформление фотоальбомов по работе объединения, создание видеофильмов.

Участие в соревнованиях своего класса яхт.

Участие в яхтенных походах.

Организация и проведение водноспортивных мероприятий.

### Методическое обеспечение 1 год обучения

Раздел и темы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактические материалы	Тех. оснащение
Вводное занятие	урок изучения нового материала	беседа	инструктаж по ТБ	проектор, ПК
Краткие сведения по истории парусного спорта	урок изучения нового материала	Беседа	Манкин В.Г. Белый треугольник. – М.: Молодая гвардия, 1981	проектор, ПК
Устройство яхты, вооружение и разоружение яхты	Практические занятия	Беседа, тренировочное занятие	Леонтьев Е.П.. Справочник яхтенного рулевого - М.: ФиС, 1981	проектор, ПК яхты классов Оптимист,

на суше и на воде.				Кадет, Луч.
Техника управления яхтой	Практические занятия	Тренировочное занятие, беседа.		проектор, ПК яхты классов Опртимист, Кадет, Луч
Судовые и ремонтные работы.	Практические занятия	Занятие	Карпов Б.И. Учебник судоводителя любителя. _М.: ДОСААФ СССР, 1978	проектор, ПК
Метеорология.	Теоретические занятия	Беседа	Леонтьев Е.П.. Справочник яхтенного рулевого - М.: ФиС,1981	проектор, ПК
Правила парусных соревнований.	Теоретические занятия	Беседа	Международные правила парусных соревнований 2017-2019 гг. _М.: Всероссийская Федерация Парусного спорта,2017г.	проектор, ПК
Элементы аэродинамики.	Теоретические занятия	Беседа	Леонтьев Е.П.. Справочник яхтенного рулевого - М.: ФиС,1981	проектор, ПК
Такелажное дело.	Теоретические занятия	Беседа	Карпов Б.И. Учебник судоводителя любителя. _М.: ДОСААФ СССР, 1978	проектор, ПК
Местная лодка и навигация.	Теоретические занятия	Беседа	Леонтьев Е.П.. Справочник яхтенного рулевого - М.: ФиС,1981	проектор, ПК
Физическая	Практические занятия	Занятие		спортивный инвентарь

подготов ка				
Итоговое занятие	Практические занятия	Соревнова ние		

### Методическое обеспечение 2 год обучения

Раздел и темы программы	Формы занятий	Приемы и методы организац ии образовате льного процесса	Дидактические материалы	Тех. оснащени е
Вводное занятие	урок изучения нового материала	Беседа		Проектор , ПК
Техника безопасности	Теоретические занятия	Беседа	Карпов Б.И. Учебник судоводителя любителя. _М.: ДОСААФ СССР, 1978	Проектор , ПК
Физические основы плавания парусных судов	Теоретические занятия	Беседа	Леонтьев Е.П.. Справочник яхтенного рулевого - М.: ФиС,1981	Проектор , ПК
Тактика и стратегия парусных гонок	Теоретические занятия	Беседа, занятие	Э.Твайнейм «Стартовать, чтобы побеждать» - М.: ФиС 1979г.	Яхты классов Оптимист , Кадет, Луч
Правила парусных соревнований	Теоретические занятия	Беседа	Международные правила парусных соревнований 2017- 2019 гг. _М.: Всероссийская Федерация Парусного спорта,2017г.	Проектор , ПК
Физическая подготовка. Плавание.	Практическое занятие	Тренирово чное занятие		Спортивн ентарь
Такелажное дело.	Теоретические занятия	Беседа	Карпов Б.И. Учебник	Проектор , ПК

			судоводителя любителя. _М.: ДОСААФ СССР, 1978	
Метеорология	Теоретические занятия	Беседа		Проектор , ПК
Участие в соревнованиях . Разбор результатов гонок.	Теоретические занятия	Беседа		Яхты классов Оптимист , Кадет, Луч
Техника управления яхтой	Практические занятия	Тренировочное занятие	Леонтьев Е.П.. Справочник яхтенного рулевого - М.: ФиС,1981	Яхты классов Оптимист , Кадет, Луч
Итоговое занятие	Практические занятия	Соревнование		

### Методическое обеспечение 3 год обучения

Раздел и темы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактические материалы	Тех. оснащение
Вводное занятие	Теоретические занятия	Беседа		Проектор , ПК
Техника безопасности	Теоретические занятия	Беседа	Инструктаж по ТБ	Проектор , ПК
Физическая подготовка. Специальная подготов-ка. Зачет по ОФП. Плавание.	Практические занятия	Тренировочное занятие		Спортзал, бассейн, спортивный инвентарь.
Аэродинамика. Гидродинамика . Тактика и стратегия парусных гонок (углубленные понятия). ППС.	Теоретические занятия	Беседа.	Мархай Ч. Теория плавания под парусами.- М.: ФИС,1975	Проектор , ПК

Ремонт и подготовка парусной яхты. Подготовка яхты и ее вооружение.	Практические занятия	Занятие.	Правила работы с инструментом (столярный, слесарный).	Ремонтная мастерская – инструмент столярный, слесарный.
Участие в соревнованиях. Разбор результатов.	Практические занятия	Соревнование.	Международные правила парусных соревнований 2017-2019 гг. _М.: Всероссийская Федерация Парусного спорта, 2017г.	Яхты классов «Оптимист», «Кадет», «Луч».
Проведение яхтенного похода (дальнее спортивное плавание)	Практические занятия	Поход – дальнее спортивное плавание.	Леонтьев Е.П. Школа яхтенного капитана. _М: ФиС, 1983	Яхты классов «Оптимист», «Кадет», «Луч».
Экзамен по всему курсу.	Теоретические занятия	Беседа.	Билеты для экзаменов по курсу «Рулевой парусной яхты»	Проектор, ПК.
Итоговое занятие	Практические занятия	Беседа.		Проектор, ПК.

## 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, МОНИТОРИНГ

**Мониторинг результатов обучения детей по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам**

Таблица № 1

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол-во чел.	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка детей:</b>	Соответствие	<b>- минимальный уровень</b>		Соревнования ,



1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	теоретических знаний программным требованиям	(овладели менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний);		Наблюдение Итоговая работа
		- <b>средний уровень</b> (объем освоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ );		
		- <b>максимальный уровень</b> (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой)		
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- <b>минимальный уровень</b> (избегают употреблять специальные термины);		Тестирование, Опрос, наблюдение
		- <b>средний уровень</b> (сочетают специальную терминологию с бытовой);		
		- <b>максимальный уровень</b> (термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)		
2. Практическая подготовка детей: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<b>минимальный уровень</b> (овладели менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков);		Наблюдения, Соревнования, Итоговые работы
		- <b>средний уровень</b> (объем освоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ );		
		- <b>максимальный уровень</b> (дети овладели практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)		
2.2. Владение специальным	Отсутствие затруднений в	- <b>минимальный уровень</b> (испытывают серьезные		Наблюдение

оборудованием и оснащением	использовани и	затруднения при работе с оборудованием)		
		- <b>средний уровень</b> (работает с помощью педагога)		
		- <b>максимальный уровень</b> (работают самостоятельно)		
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- <b>начальный</b> (элементарный, выполняют лишь простейшие практические задания)		Наблюдение, Итоговые работы
		- <b>репродуктивный</b> (выполняют задания на основе образца)		
		- <b>творческий</b> (выполняют практические задания с элементами творчества)		
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка:</b> 3.1. Учебно-интеллектуальн ые умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятель ность в подборе и анализе литературы	<b>минимальный</b> (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)		Наблюдение
		- <b>средний</b> (работают с литературой с помощью педагога и родителей)		
		- <b>максимальный</b> (работают самостоятельно)		
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятель ность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.		Наблюдение
		- <b>минимальный</b>		
		- <b>средний</b>		
3.1.3. Умение осуществлять учебно - исследовательск ую работу (рефераты, самостоятельные учебные	Самостоятель ность в учебно-исследователь ской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.		Наблюдение, Инд. Работа
		- <b>минимальный</b>		
		- <b>средний</b>		
		- <b>максимальный</b>		

исследования, проекты и т.д.)				
<b>3.2. Учебно - коммуникативные умения:</b> 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. <b>- минимальный</b>		Наблюдения, Опрос
		<b>-средний</b>		
		<b>-максимальный</b>		
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. <b>- минимальный</b>		наблюдения
		<b>-средний</b>		
		<b>-максимальный</b>		
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b> 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельно готовят и убирают рабочее место	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. <b>- минимальный</b>		наблюдение
		<b>-средний</b>		
		<b>-максимальный</b>		
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	<b>- минимальный уровень</b> (овладели менее чем 1/2 объема навыков соблюдения ТБ);		наблюдение
		<b>- средний уровень</b> (объем освоенных навыков составляет более 1/2);		
		<b>- максимальный уровень</b> (освоили практически весь объем навыков)		
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<b>- удовлетворительно</b> <b>- хорошо</b> <b>-отлично</b>		Наблюдение, Итоговые работы

**Мониторинг личностного развития детей в процессе освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

Таблица №2

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол- во чел.	Методы диагностики
<b>1.Организационно- волевые качества:</b> 1.1. Терпение	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности	-терпения хватает меньше чем на 1/2 занятия		наблюдение
		- терпения хватает больше чем на 1/2 занятия		
		- терпения хватает на все занятие		
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия побуждаются извне		наблюдение
		- иногда самими детьми		
		- всегда самими детьми		
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- находятся постоянно под воздействием контроля извне		наблюдение
		- периодически контролируют себя сами		
		- постоянно контролируют себя сами		
<b>2. Ориентационные качества:</b> 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная		Диагностическ ие тесты
		-заниженная		
		- нормальная		
2.2. Интерес к занятиям в д/о	Осознанное участие детей в освоении образовательной программы	- интерес продиктован извне		Диагностическ ий тест
		- интерес периодически поддерживается самим		
		- интерес постоянно поддерживается		

		самостоятельно		
<b>3. Поведенческие качества:</b> 3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- периодически провоцируют конфликты		наблюдение
		- в конфликтах не участвуют, стараются их избежать		
		- пытаются самостоятельно уладить		
3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегают участия в общих делах		Наблюдение, рабочие диагностики Н.Е.Щурковой
		- участвуют при побуждении извне		
		- инициативны в общих делах		

### Аттестация учащихся

Срок проведения итоговой аттестации – май 2018 г

Цель: оценка качества освоения учащимися программы «Парусное дело» (промежуточная).

Форма проведения: теоретический зачет + практический зачет

Содержание аттестации:

Практическое занятие – техника управления яхтой: вооружение, отход от берега, поворот фордевинд, оверштаг, постановка парусов на разных курсах, подход к берегу. Выполнение заданий аттестации при силе ветра до 3 м/с.

Теоретическое занятие – понятие «яхта», устройство яхты, узлы, морские термины.

### Критерии оценки итогового результата аттестации (практика)

№№	Тема	Низкий уровень ниже 20 баллов	Средний уровень 20-39 баллов	Высокий уровень 40 баллов
1	Техника управления яхтой	Неумение выполнить большинство элементов управления яхтой	Выполнение элементов управления яхтой с ошибками, с некоторыми затруднениями.	Уверенное выполнение всех элементов управления яхтой

### Критерии оценки итогового результата аттестации (теория)

№№	Тема	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Оказание первой медицинской помощи утопающему	Ниже 20 баллов	20 - 40 баллов	Все ответы верны 40 баллов
2	Понятие «яхта», устройство яхты, узлы, морские термины.	Ниже 20 баллов	20 - 40 баллов	Все ответы верны 40 баллов

### Критерии оценки итогового результата аттестации

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ниже 40 баллов	от 40 баллов до 80 баллов	от 81 до 120 баллов

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Мархай Ч. Теория плавания под парусами.- М.: ФИС,1975
- 2.Э.Твайнейм «Стартовать, чтобы побеждать» - М.: ФиС 1979г.
- 3.Малая энциклопедия «парусники». – Минск: Лилът,1996.
- 4.Леонтьев Е.П. Школа яхтенного капитана. \_М: ФиС,1983
- 5.Бонд Б.Справочник Яхтсмена. – Л.: Судостроение,1989.
- 6.Ермолаев Г.Г. Справочник капитана дальнего плавания. \_М: Транспорт,1988.
- 7.Рейнике К.Постройка яхт. – Л.: Судостроение,1986
- 8.Журнал «Катера и яхты». – Л.: Судостроение.
- 9.Карпов Б.И. Учебник судоводителя любителя. \_М.: ДОСААФ СССР, 1978
- 10.Международные правила парусных соревнований 2017-2019 гг. \_М.: Всероссийская Федерация Парусного спорта,2017г.
- 11.Ховард-Уильямс Дж. Уход за парусами и их ремонт. – М.: ФиС, 1980.
- 12.Леонтьев Е.П.. Справочник яхтенного рулевого - М.: ФиС,1981
- 13.Журнал «Капитан» - М.: Прогресс,1993
- 14.Папазова Ю. С Яной вокруг света. – М.: Прогресс,1993
- 15.Урбанчик А. В одиночку через океан. – М: Прогресс,1974.
- 16.Леонтьев Е. Ветер наполняет паруса - М: ФиС,1979
- 17.Колс К.А. Под парусом в шторм.- Л: Гидрометеоиздат,1985

**8. Календарный учебный план (1 год обучения)**

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Вводное занятие (2 часа)</b>							
1.			Беседа	2	Знакомство группы. Обсуждение плана работы объединения на год	Здание ЦДТТ	Опрос
<b>Краткие сведения по истории парусного спорта (4 часа)</b>							
2.			Рассказ	2	Краткие сведения по истории парусного спорта в России, СССР	Здание ЦДТТ	Опрос
3			Рассказ	2	Краткие сведения по истории парусного спорта за рубежом	Здание ЦДТТ	Опрос
<b>Устройство яхты, вооружение и разоружение яхты на суше и воде (18 часов)</b>							
4			Беседа	2	Этика яхтсмена. Правила безопасного поведения на воде, территории яхт-клуба. Внутренний распорядок яхт-клуба.	Территория яхт-клуба	Опрос
5			Беседа	2	Этика яхтсмена. Правила безопасного поведения на воде, территории яхт-клуба. Внутренний распорядок яхт-клуба.	Территория яхт-клуба	Опрос
6			Рассказ	2	Понятие «яхта»: описание, назначение, особенности. Виды яхт по вооружению, типу корпуса.	Здание ЦДТТ	Опрос
7			Рассказ демонстрация	2	Устройство корпуса	Здание ЦДТТ	Опрос
8			Рассказ	2	Вооружение	Здание ЦДТТ	Опрос
9			Рассказ демонстрация	2	Рангоут, такелаж	Здание ЦДТТ	Опрос

10			Рассказ демонстрация	2	Паруса	Здание ЦДТТ	Опрос
11			Практическое занятие	2	Постановка парусов, управление.	Яхт-клуб	Упражнения
12			Практическое занятие	2	Навыки работы с такелажным оборудованием	Яхт-клуб	Упражнения
<b>Техника управления яхтой (40 часов)</b>							
13			Практическое занятие	2	Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.	Яхт-клуб	Упражнения
14			Практическое занятие	2	Курсы яхты относительно ветра	Яхт-клуб	Упражнения
15			Практическое занятие	2	Понятия левый-правый галс, наветренный- подветренный, выше-ниже, впереди-позади, круче-полнее.	Яхт-клуб	Упражнения
16			Практическое занятие	2	Оптимальная постановка парусов на разных курсах	Яхт-клуб	Упражнения
17			Практическое занятие	2	Основные приемы управления (изучение): приведение-уваливание, повороты оверштаг- фордевинд,	Яхт-клуб	Упражнения
18			Практическое занятие	2	Основные приемы управления (закрепление): приведение-уваливание, повороты оверштаг-фордевинд,	Яхт-клуб	Упражнения
19			Практическое занятие	2	Основные приемы управления (контроль на результат): приведение-уваливание, повороты оверштаг-фордевинд,	Яхт-клуб	Упражнения
20			Практическое занятие	2	Маневры на яхте (изучение): отход-подход от берега, пантона, буйка.	Яхт-клуб	Упражнения
21			Практическое занятие	2	Маневры на яхте (контроль на результат): отход-подход от берега, пантона, буйка.	Яхт-клуб	Упражнения



22			Практическое занятие	2	Правила и приемы буксировки	Яхт-клуб	Упражнения
23			Практическое занятие	2	Правила и приемы буксировки (контроль на результат).	Яхт-клуб	Упражнения
24			Практическое занятие	2	Безопасность плавания. Особые случаи на воде: опрокидывание швертбота-действия экипажа.	Яхт-клуб	Упражнения
25			Практическое занятие	2	Безопасность плавания. Действия по команде «Человек за бортом!»	Яхт-клуб	Упражнения
26			Практическое занятие	2	Техника управления яхтой на острых курсах.	Яхт-клуб	Упражнения
27			Практическое занятие	2	Техника управления яхтой на полных курсах.	Яхт-клуб	Упражнения
28			Практическое занятие	2	Установка парусов на остром курсе.	Яхт-клуб	Упражнения
29			Практическое занятие	2	Установка парусов на полном курсе.	Яхт-клуб	Упражнения
30			Практическое занятие	2	Заход-отход ветра. Действия экипажа по управлению яхтой	Яхт-клуб	Упражнения
31			Практическое занятие	2	Крен, дифферент – значение, влияние на скорость яхты на разных курсах	Яхт-клуб	Упражнения
32			Практическое занятие	2	Прохождение дистанции. Маршрутная гонка	Яхт-клуб	Упражнения
<b>Судовые и ремонтные работы (6 часов)</b>							
33			Практическое занятие	2	Техника безопасности при выполнении судовых работ. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Клеи, лаки, краски, смолы.	Здание ЦДТТ	Саморефлексия
34			Практическое	2	Повседневный уход за яхтой	Здание ЦДТТ	Саморефлексия

			занятие				
35			Практическое занятие	2	Уход за парусами, ремонт. Подготовка яхты к зимнему хранению.	Здание ЦДТТ	Саморефлексия
<b>Метеорология (2 часа)</b>							
36			Беседа	2	Понятие о ветре, течениях, волнах.	Здание ЦДТТ	Опрос
<b>Правила парусных соревнований (14 часов)</b>							
37			Рассказ демонстрация	2	Назначение правил парусных гонок. Действующие правила национальные и международные.	Здание ЦДТТ	Опрос
38			Практическое занятие	2	Основные типы дистанций, старт, знаки дистанции, порядок их огибания, финиш.	Яхт-клуб	Упражнения
39			Практическое занятие	2	Гоночный и протестовый комитет. Протест-правила и особенности подачи.	Яхт-клуб	Упражнения
40			Практическое занятие	2	Правила огибания знаков.	Яхт-клуб	Упражнения
41			Практическое занятие	2	Правила на полных курсах. Надлежащий курс.	Яхт-клуб	Упражнения
42			Практическое занятие	2	Главные правила на лавировке. Стартовая процедура.	Яхт-клуб	Упражнения
43			Практическое занятие	2	Тренировочная гонка по треугольнику.	Яхт-клуб	Упражнения
<b>Элементы аэродинамики (8 часов)</b>							
44			Рассказ демонстрация	2	Парус как движитель. Понятие о подъёмной силе, парус-как крыло.	Здание ЦДТТ	Опрос
45			Рассказ демонстрация	2	Силы, действующие на яхту.	Яхт-клуб	Упражнение
46			Демонстрация Рассказ	2	Форма паруса на разных курсах. Взаимодействие парусов. Спинакер.	Здание ЦДТТ	Опрос
47			Рассказ	2	Угол лавировки. Практическое применение	Яхт-клуб	Упражнение

			Демонстрация		знаний курса.		
<b>Такелажное дело (4 часа)</b>							
48			Беседа	2	Такелаж: стоячий, бегучий. Материалы.	Здание ЦДТТ	Опрос
49			Практическое занятие	2	Морские узлы -вязание, назначение.	Яхт-клуб	Упражнение
<b>Местная лоция и навигация (4 часа)</b>							
50			Рассказ	2	Правила предупреждения столкновений судов – МПСС-72	Здание ЦДТТ	Опрос
51			Практическое занятие	2	Навигационная обстановка в районе яхт-клуба: опасные зоны, порядок выхода-захода в гавань.	Яхт-клуб	Упражнение
<b>Физическая подготовка (40 часов)</b>							
52			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
53			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
54			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
55			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
56			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
57			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
58			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
59			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
60			Практическое	2	Плавание	Бассейн	Заплыв

			занятие				контрольный
61			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
62			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
63			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
64			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
65			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
66			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
67			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
68			Практическое занятие	2	Плавание: вольный стиль 50 м.	Бассейн	Сдача контрол. нормативов по ОФП
69			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
70			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
71			Практическое занятие	2	ОФП: подтягивание, отжимание, приседания, прыжки, кросс.	Спортзал	Сдача контрол. нормативов по ОФП
<b>Итоговое занятие (2 часа)</b>							
72			Практическое занятие	2	Теоретический и практический экзамен по курсу «Парусное дело»	Здание ЦДТТ	Анализ результатов

### Календарный учебный план (2 год обучения)

№ п/ п	Дата прове дения	Время прове дения	Форма занятий	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Вводное занятие (2 часа)</b>							
1.			Беседа	2	Знакомство группы. Обсуждение плана работы объединения на год	Здание ЦДТТ	Опрос
<b>Техника безопасности (2 часа)</b>							
2.			Беседа	2	Этика яхтсмена. Правила безопасного поведения на воде, территории яхт-клуба. Внутренний распорядок яхт-клуба.	Здание ЦДТТ	Опрос
<b>Физические основы плавания парусных судов (8 часов)</b>							
3			Беседа	2	Предстартовые маневры, планирование старта, выгодная сторона стартовой линии	Территория яхт-клуба	Опрос
4			Беседа	2	Полные курсы-чистый ветер, огибание знаков	Территория яхт-клуба	Опрос
5			Рассказ	2	ВПП-ветровая тень, уход из ветровой тени	Здание ЦДТТ	Опрос
6			Рассказ демонстрация	2	Силы действующие на парус, корпус яхты, воздушный поток вокруг яхты, отклонение ветра.	Здание ЦДТТ	Опрос
<b>Техника управления яхтой (86 часов)</b>							
7			Практическое занятие	2	Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.	Яхт-клуб	Упражнения
8			Практическое занятие	2	Курсы яхты относительно ветра	Яхт-клуб	Упражнения
9			Практическое занятие	2	Понятия левый-правый галс, наветренный-подветренный, выше-ниже, впереди-позади,	Яхт-клуб	Упражнения

					круче-полнее.		
10			Практическое занятие	2	Оптимальная постановка парусов на разных курсах	Яхт-клуб	Упражнения
11			Практическое занятие	2	Основные приемы управления (изучение): приведение-уваливание, повороты оверштаг-фордевинд,	Яхт-клуб	Упражнения
12			Практическое занятие	2	Основные приемы управления (закрепление): приведение-уваливание, повороты оверштаг-фордевинд,	Яхт-клуб	Упражнения
13			Практическое занятие	2	Основные приемы управления (контроль на результат): приведение-уваливание, повороты оверштаг-фордевинд,	Яхт-клуб	Упражнения
14			Практическое занятие	2	Маневры на яхте (изучение): отход-подход от берега, пантона, буйка.	Яхт-клуб	Упражнения
15			Практическое занятие	2	Маневры на яхте (контроль на результат): отход-подход от берега, пантона, буйка.	Яхт-клуб	Упражнения
16			Практическое занятие	2	Правила и приемы буксировки	Яхт-клуб	Упражнения
17			Практическое занятие	2	Правила и приемы буксировки (контроль на результат).	Яхт-клуб	Упражнения
18			Практическое занятие	2	Безопасность плавания. Особые случаи на воде: опрокидывание швертбота-действия экипажа.	Яхт-клуб	Упражнения
19			Практическое занятие	2	Безопасность плавания. Действия по команде «Человек за бортом!»	Яхт-клуб	Упражнения
20			Практическое занятие	2	Техника управления яхтой на острых курсах.	Яхт-клуб	Упражнения
21			Практическое занятие	2	Техника управления яхтой на полных курсах.	Яхт-клуб	Упражнения

22			Практическое занятие	2	Установка парусов на остром курсе.	Яхт-клуб	Упражнения
23			Практическое занятие	2	Установка парусов на полном курсе.	Яхт-клуб	Упражнения
24			Практическое занятие	2	Заход-отход ветра. Действия экипажа по управлению яхтой	Яхт-клуб	Упражнения
25			Практическое занятие	2	Крен, дифферент – значение, влияние на скорость яхты на разных курсах	Яхт-клуб	Упражнения
26			Практическое занятие	2	Прохождение дистанции. Маршрутная гонка	Яхт-клуб	Упражнения
27			Практическое занятие	2	Оптимальная постановка парусов на разных курсах в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
28			Практическое занятие	2	Основные приемы управления (изучение): приведение-уваливание, повороты оверштаг-фордевинд в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
29			Практическое занятие	2	Основные приемы управления (закрепление): приведение-уваливание, повороты оверштаг-фордевинд, в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
30			Практическое занятие	2	Основные приемы управления (контроль на результат): приведение-уваливание, повороты оверштаг-фордевинд, в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
31			Практическое занятие	2	Маневры на яхте (изучение): отход-подход от берега, пантона, буйка. в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
32			Практическое занятие	2	Маневры на яхте (контроль на результат): отход-подход от берега, пантона, буйка. в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
33			Практическое	2	Правила и приемы буксировки в средний	Яхт-клуб	Упражнения

			занятие		ветер		
34			Практическое занятие	2	Правила и приемы буксировки (контроль на результат). в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
35			Практическое занятие	2	Безопасность плавания. Особые случаи на воде: опрокидывание швертбота-действия экипажа. в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
36			Практическое занятие	2	Безопасность плавания. Действия по команде «Человек за бортом!» в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
37			Практическое занятие	2	Техника управления яхтой на острых курсах. в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
38			Практическое занятие	2	Техника управления яхтой на полных курсах. в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
39			Практическое занятие	2	Установка парусов на остром курсе. в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
40			Практическое занятие	2	Установка парусов на полном курсе. в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
41			Практическое занятие	2	Заход-отход ветра. Действия экипажа по управлению яхтой в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
42			Практическое занятие	2	Крен, дифферент – значение, влияние на скорость яхты на разных курсах в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
43			Практическое занятие	2	Прохождение дистанции. в средний ветер. Маршрутная гонка в средний ветер	Яхт-клуб	Упражнения
44			Практическое занятие	2	Техника управления яхтой на острых курсах. в средний ветер в группе	Яхт-клуб	Упражнения
45			Практическое занятие	2	Техника управления яхтой на полных курсах. в средний ветер в группе	Яхт-клуб	Упражнения
46			Практическое занятие	2	Установка парусов на остром курсе. в средний ветер в группе	Яхт-клуб	Упражнения



[illegible]

59			Практическое занятие	2	Правила на полных курсах. Надлежащий курс. Правила огибания знаков. Отработка на воде	Яхт-клуб	Упражнения
60			Практическое занятие	2	Главные правила на лавировке. Стартовая процедура. Отработка на воде	Яхт-клуб	Упражнения
<b>Тактика и стратегия парусных гонок (8 часов)</b>							
61			Рассказ демонстрация	2	Основные типы дистанций парусных гонок	Здание ЦДТТ	Опрос
62			Рассказ демонстрация	2	Старт. Финиш.	Яхт-клуб	Упражнение
63			Демонстрация Рассказ	2	Знаки дистанции, порядок их огибания	Здание ЦДТТ	Опрос
64			Рассказ Демонстрация	2	Лавировка.	Яхт-клуб	Упражнение
<b>Такелажное дело (10 часов)</b>							
65			Беседа	2	Такелаж: стоячий, бегучий. Материалы.	Здание ЦДТТ	Опрос
66			Практическое занятие	2	Морские узлы -вязание, назначение. Буксировочные узлы.	Яхт-клуб	Упражнение
67			Беседа	2	Такелаж: стоячий, бегучий. Ежедневный уход, ремонт	Здание ЦДТТ	Опрос
68			Практическое занятие	2	Морские узлы –вязание в затруднительных условиях (скорость, темнота, вода)	Яхт-клуб	Упражнение
69			Практическое занятие	2	Веселые старты с элементами такелажного дела	Яхт-клуб	Упражнение
<b>Участие в соревнованиях. Разбор результатов гонок. (12 часов)</b>							
70			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 1,2	Яхт-клуб	Опрос
71			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 3,4	Яхт-клуб	Опрос

72			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 5,6	Яхт-клуб	Опрос
73			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 7,8	Яхт-клуб	Опрос
74			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 9,10	Яхт-клуб	Опрос
75			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 11,12	Яхт-клуб	Опрос
<b>Физическая подготовка. Плавание. (62 часов)</b>							
76			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
77			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
78			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
79			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
80			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
81			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
82			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
83			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
84			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
85			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный

86			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
87			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
88			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
89			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
90			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
91			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
92			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
93			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
94			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
95			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
96			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
97			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
98			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
99			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
100			Практическое	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат

			занятие				игры
101			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
102			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
103			Практическое занятие	2	Плавание: вольный стиль 50 м.	Бассейн	Сдача контрольных нормативов по ОФП
104			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
105			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
106			Практическое занятие	2	ОФП: подтягивание, отжимание, приседания, прыжки, кросс.	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
<b>Итоговое занятие (4 часа)</b>							
107			Практическое занятие	2	Теоретический экзамен по курсу «Парусное дело»	Здание ЦДТТ	Анализ результатов
108			Практическое занятие	2	Практический экзамен по курсу «Парусное дело»	Здание ЦДТТ	Анализ результатов

### Календарный учебный план (3 год обучения)

№ п/ п	Дата прове дения	Время провед ения	Форма занятий	Кол- во часо в	Тема занятия	Место	Форма контроля
<b>Вводное занятие (2 часа)</b>							
1.			Беседа	2	Знакомство группы. Обсуждение плана работы объединения на год	Здание ЦДТТ	Опрос
<b>Техника безопасности (2 часа)</b>							
2.			Беседа	2	Этика яхтсмена. Правила безопасного поведения на воде, территории яхт-клуба. Внутренний распорядок яхт-клуба.	Здание ЦДТТ	Опрос
<b>Физическая подготовка. Специальная подготовка. Зачет по ОФП. Плавание. (100 часов)</b>							
3			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
4			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
5			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
6			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры

7			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
8			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
9			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
10			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
11			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
11			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
12			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
13			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
14			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
15			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
16			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
17			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
18			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
19			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
20			Практическое	2	Плавание	Бассейн	Заплыв

			занятие				контрольный
21			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
22			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
23			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
24			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
25			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
26			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
27			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
28			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
29			Практическое занятие	2	Плавание: вольный стиль 50 м.	Бассейн	Сдача контрольных нормативов по ОФП
30			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
31			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
32			Практическое занятие	2	ОФП: подтягивание, отжимание, приседания, прыжки, кросс.	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП



33			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
34			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
35			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
36			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
37			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
38			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
39			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
40			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
41			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
42			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
43			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
44			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
45			Практическое занятие	2	Спортивные игры	Спортзал	Результат игры
46			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
47			Практическое	2	Плавание	Бассейн	Заплыв

			занятие				контрольный
48			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
49			Практическое занятие	2	ОФП: сдача контрольных нормативов	Спортзал	Сдача контрольных нормативов
50			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
51			Практическое занятие	2	Плавание	Бассейн	Заплыв контрольный
52			Практическое занятие	2	Плавание: сдача контрольных нормативов	Бассейн	Сдача контрольных нормативов
<b>Аэродинамика. Гидродинамика. Тактика и стратегия парусных гонок (углубленные понятия). ППС. (32 часа)</b>							
53			Практическое занятие	2	Общие правила поведения на яхте, техника безопасности.	Яхт-клуб	Упражнения
54			Практическое занятие	2	Курсы яхты относительно ветра	Яхт-клуб	Упражнения
55			Практическое занятие	2	Понятия левый-правый галс, наветренный-подветренный, выше-ниже, впереди-позади, круче-полнее.	Яхт-клуб	Упражнения
56			Практическое занятие	2	Оптимальная постановка парусов на разных курсах	Яхт-клуб	Упражнения
57			Практическое занятие	2	Основные приемы управления (изучение): приведение-уваливание, повороты оверштаг-фордевинд,	Яхт-клуб	Упражнения
58			Практическое занятие	2	Основные приемы управления (закрепление): приведение-уваливание, повороты оверштаг-фордевинд,	Яхт-клуб	Упражнения

59			Практическое занятие	2	Основные приемы управления (контроль на результат): приведение-уваливание, повороты оверштаг-фордевинд,	Яхт-клуб	Упражнения
60			Практическое занятие	2	Маневры на яхте (изучение): отход-подход от берега, пантона, буйка.	Яхт-клуб	Упражнения
61			Практическое занятие	2	Маневры на яхте (контроль на результат): отход-подход от берега, пантона, буйка.	Яхт-клуб	Упражнения
62			Практическое занятие	2	Правила и приемы буксировки	Яхт-клуб	Упражнения
63			Практическое занятие	2	Правила и приемы буксировки (контроль на результат).	Яхт-клуб	Упражнения
64			Практическое занятие	2	Безопасность плавания. Особые случаи на воде: опрокидывание швертбота-действия экипажа.	Яхт-клуб	Упражнения
65			Практическое занятие	2	Безопасность плавания. Действия по команде «Человек за бортом!»	Яхт-клуб	Упражнения
66			Практическое занятие	2	Техника управления яхтой на острых курсах.	Яхт-клуб	Упражнения
67			Практическое занятие	2	Техника управления яхтой на полных курсах.	Яхт-клуб	Упражнения
68			Практическое занятие	2	Установка парусов на остром курсе.	Яхт-клуб	Упражнения
<b>Ремонт и подготовка парусной яхты. Подготовка яхты и ее вооружения. (10 часов)</b>							
69			Практическое занятие	2	Техника безопасности при выполнении судовых работ. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Клеи, лаки, краски, смолы.	Здание ЦДТТ	Саморефлексия
70			Практическое занятие	2	Повседневный уход за яхтой – полировка корпуса	Здание ЦДТТ	Саморефлексия

71			Практическое занятие	2	Ремонт парусов: ручной, машинный шов	Здание ЦДТТ	Саморефлексия
72			Практическое занятие	2	Техника безопасности при выполнении судовых работ. Правила пользования столярным, слесарным, малярным инструментом. Клеи, лаки, краски, смолы.	Здание ЦДТТ	Саморефлексия
73			Практическое занятие	2	Повседневный уход за яхтой: мелкая шпаклевка корпуса. Подготовка яхты к зимнему хранению – сушка корпуса.	Здание ЦДТТ	Саморефлексия
<b>Участие в соревнованиях. Разбор результатов гонок. (36 часов)</b>							
74			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 1,2	Яхт-клуб	Опрос
75			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 3,4	Яхт-клуб	Опрос
76			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 5,6	Яхт-клуб	Опрос
77			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 7,8	Яхт-клуб	Опрос
78			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 9,10	Яхт-клуб	Опрос
79			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 11,12	Яхт-клуб	Опрос
80			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 13,14	Яхт-клуб	Опрос
81			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 15,16	Яхт-клуб	Опрос
82			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 17,18	Яхт-клуб	Опрос
83			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 19,20	Яхт-клуб	Опрос

			занятие				
84			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 21,22	Яхт-клуб	Опрос
85			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 23,24	Яхт-клуб	Опрос
86			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 25,26	Яхт-клуб	Опрос
87			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 27,28	Яхт-клуб	Опрос
88			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 29,30	Яхт-клуб	Опрос
89			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 31,32	Яхт-клуб	Опрос
90			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 33,34	Яхт-клуб	Опрос
91			Практическое занятие	2	Тренировочные гонки № 35,36	Яхт-клуб	Опрос
<b>Дальнее спортивное плавание (поход). (26 часов)</b>							
92			Практическое занятие	2	Подготовка к выходу, сбор имущества. Инструктаж по Т/Б	Акватория реки Кама	Наблюдение
93			Практическое занятие	2	Переход под парусами на яхтах.	Акватория реки Кама	Наблюдение
94			Практическое занятие	2	Переход под парусами на яхтах.	Акватория реки Кама	Наблюдение
95			Практическое занятие	2	Подход к берегу. Уборка яхт. Разбивка лагеря. Обед.	Акватория реки Кама	Наблюдение
96			Практическое занятие	2	Активный отдых – спортигры.	Акватория реки Кама	Наблюдение
97			Практическое занятие	2	Занятия по курсу выживания в лесу.	Акватория	Наблюдение

			занятие			реки Кама	
98			Практическое занятие	2	Приготовление ужина. Активный отдых – спортигры.	Акватория реки Кама	Наблюдение
99			Практическое занятие	2	Тренировочная гонка № 1	Акватория реки Кама	Наблюдение
100			Практическое занятие	2	Тренировочная гонка № 2	Акватория реки Кама	Наблюдение
101			Практическое занятие	2	Подготовка к выходу. Сбор имущества. Инструктаж по Т/Б.	Акватория реки Кама	Наблюдение
102			Практическое занятие	2	Переход под парусами на яхтах.	Акватория реки Кама	Наблюдение
103			Практическое занятие	2	Переход под парусами на яхтах.	Акватория реки Кама	Наблюдение
104			Практическое занятие	2	Уборка имущества. Подведение итогов похода.	Акватория реки Кама	Наблюдение
<b>Экзамен по курсу «Парусное дело» (6 часов)</b>							
105			Практическое занятие	2	Теоретический экзамен по курсу	Здание «ЦДТТ»	Экзамен
106			Практическое занятие	2	Практический экзамен по курсу	Яхт-клуб	Наблюдение
107			Практическое занятие	2	Учебная гонка	Яхт-клуб	Итоговые места в протоколе
<b>Итоговое занятие (2 часа)</b>							
108			Беседа	2	Подведение итогов обучения, профориентация учащихся.	Здание ЦДТТ	Анализ результатов

