Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _____
От_____2023 г.
Председатель МС,
зам. директора по НМР
Половинко Н.Н.
_____

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № _____
От «___» _____2023 г.
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
О.В.Мельник_____

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

Дополнительная общеразвивающая программа «Парусный клуб Белый треугольник, 3 год»

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 10-18 лет
Уровень – продвинутый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования Ильина И. Л.

Братск, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Парусный клуб Белый треугольник» разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска».

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы – продвинутый. Предполагает развитие физических качеств, навыков управления яхтой, приобретенных при обучении на стартовом уровне программы «Парусный клуб Белый треугольник», расширение теоретических знаний и практических умений.

Актуальность программы. Парусный спорт - один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым, человек не только соревнуется в мастерстве с другими яхтсменами, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы. В борьбе со стихией спортсмен развивается физически, становится выносливым и закаленным. Хождение на яхтах, будь то гонка или поход на крейсерской яхте, как и занятия, например, альпинизмом или планерным спортом, способствуют воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициативность, воля к победе. Велико и прикладное значение парусного спорта.

Наряду с высокими физическими и моральными качествами каждый яхтсмен, в зависимости от своей квалификации, непременно должен обладать комплексом специальных знаний, быть хорошо подготовленным к грамотному и умелому управлению яхтой при любой погоде, к содержанию судна и его вооружения в хорошем состоянии. Настоящая программа открывает большие возможности для освоения парусного спорта в рамках системы дополнительного образования, а также нацелена на отбор одаренных учащихся с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Парусный клуб Белый треугольник» заключается в возможности

долговременного влияния на формирование личности детей и подростков, предоставление им широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. Парусный спорт ценен как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий тяге молодежи к романтике и дающий возможность проявить свои лучшие качества в реальных ситуациях.

В парусном спорте особенно ярко проявляются черты коллективизма, так как если в яхтенном экипаже нет сплоченности, гонка наверняка закончится поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до капитана яхты, должны быть развиты чувство личной ответственности, разумная и строгая дисциплина, подлинное товарищество и взаимопомощь. Парусный спорт предоставляет возможность учащемуся на практике изучить физические явления, возникающие в воздушной и водной средах, законы гидро- и аэродинамики. Парусный спорт учит оказывать помощь терпящим бедствия на воде.

Отличительная особенность и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у учащихся целостный взгляд на мир парусного спорта, способствуют опробованию ими нескольких видов парусных судов, а также получения представления о других видах спорта, родственных парусному, гармонично сочетают тренировки с участием в соревнованиях.

В 2023-2024 учебном году в программу включено формирование функциональной грамотности, а именно математической грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде графиков, схем, таблиц, рисунков, а так же естественнонаучной грамотности в виде способности осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Цель программы – развитие познавательных интересов, физическое воспитание и оздоровление учащихся, формирование социального опыта в процессе занятий парусным спортом.

Задачи программы:

образовательные:

- дать обучающимся знания, необходимые для занятий парусным спортом и участия в соревнованиях;

- дать представление о различных видах парусного спорта;
- познакомить обучающихся с основами аэродинамики, гидродинамики, метеорологии, навигации;
- познакомить обучающихся с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования.

развивающие:

- повысить уровень физических качеств учащихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психоэмоциональной сферы, морально волевых качеств, таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- сформировать навыки и умения, необходимые для занятий парусным спортом, успешного участия в соревнованиях;
- развивать у учащихся наблюдательность, внимание, мышление, память;
- развивать способности, позволяющие одновременно следить за изменениями ветра, течения, волны, движением парусного судна, и находить правильные решения тактических задач, возникающих в парусных гонках;
- развить организаторские и лидерские качества.

воспитательные:

- воспитать устойчивый стимул к самосовершенствованию, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;
- воспитать волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.

Занятия по программе «Парусный клуб Белый треугольник» предусматривают изучение элементов аэродинамики, устройства яхты, лоции, такелажного дела, метеорологии, техники управления яхтой. Занятия на яхтах спортивных классов являются прекрасным средством физического воспитания, развивают нестандартное мышление в экстремальных ситуациях. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования. В объединении могут заниматься дети разного возраста и уровня подготовленности.

Программа рассчитана на 3-й год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Учащиеся могут по желанию продолжить обучение по данной программе в течение нескольких лет.

Программа адаптирована для более легкого освоения учебного материала с использованием игровых форм обучения. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы 10-18 лет.

Для занятий парусным спортом в основном используются детские швертботы класса «Оптимист», «Кадет», «Луч». Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия.

Соревновательный характер многих занятий по программе и участие в соревнованиях поддерживает познавательный интерес, стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить свои спортивные результаты. Для проведения мастер-классов привлекаются опытные спортсмены.

В данной программе особое внимание уделяется работе с родителями. Родители могут:

- наблюдать за проведением тренировок на занятиях, с целью понимания увлечения своего ребенка, одобрения и его психологической поддержки;
- помогать обучающимся переносить оборудование, спускать оборудование на воду, доставать оборудование из воды, собирать и разбирать оборудование;
- участвовать с ребятами в туристических познавательных походах;
- контролировать выполнение домашних заданий;
- участвовать в подготовке, обслуживании, ремонте оборудования, необходимого для проведения занятий, соревнований;
- обеспечивать доставку учащихся к месту проведения соревнований;
- обеспечивать проживание, питание учащихся во время проведения соревнований.

Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год. Количество часов в неделю – 6 часов. Количество занятий в неделю – 3 занятия по 2 академических часа. Длительность академического часа 45 минут. Причем практические занятия составляют большую часть программы.

Форма обучения очная, групповая. Группы формируются по стартовым возможностям учащихся по 10 человек, не имеющих физических ограничений по состоянию здоровья, смешанные (в одной группе могут заниматься и девочки, и мальчики, разного возраста). При наборе учащихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

В весенне-летний период при благоприятных условиях уделяется практическая работа на водной акватории, участие в походах и соревнованиях, а осенью и зимой изучаются теоретические основы парусного спорта, укреплять физическую подготовку.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется, педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

В программе «Парусный клуб Белый треугольник» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки. Реализация

программы по изучаемым темам в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт, электронного образовательного ресурса Google Class.

В результате освоения программы будут сформированы следующие знания и умения:

Темы занятий	Содержание занятий
Техника безопасности.	Использование индивидуальных средств спасения и защиты. Правила безопасности при проведении тренировок.
Техника управления парусным швертботом.	Основная терминология в парусном спорте. Простейшие маневры, выполняемые на воде. Подход, отход от пирса.
Правила парусных соревнований.	Основные термины. Основные принципы Правила расхождения.
Вязание узлов.	Узлы, используемые в практической работе с парусным швертботом. Умение завязать по образцу или рисунку.
ОФП.	Правильное выполнение общеразвивающих и силовых упражнений. Специально подводящие упражнения.
Основы метеорологии и навигации.	Определение направления ветра, течения. Использование ориентиров. Стороны света.

Оценка результатов работы по программе

Формы подведения итогов проверки реализации программы:

- выполнение тестовых заданий;
- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности.

Формы определения уровня знаний и умений по изученным темам в виде: выполнение обучающимися на итоговых занятиях тестовых заданий по ОФП, СФП, теории парусного спорта и такелажных работ.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведение на воде	2	2	-	Беседа
2.	Классификация яхт	4	4		Теоретическое занятие Практическое занятие
3.	Основные части яхты	12	6	6	Теоретическое занятие Практическое занятие
4.	Детали корпуса	10	6	4	Теоретическое занятие Практическое занятие
5.	Парус и его части	10	6	4	Теоретическое занятие Практическое занятие
6.	Управление яхтой	35	15	20	Теоретическое занятие Практическое занятие

7.	Такелажное дело	41	15	26	Теоретическое занятие Практическое занятие
8.	Навигация	10	6	4	Теоретическое занятие Практическое занятие
9.	Лоция	10	6	4	Теоретическое занятие Практическое занятие
10.	Метеорология	12	8	4	Теоретическое занятие Практическое занятие
11.	Правила соревнований	20	10	10	Теоретическое занятие Практическое занятие
12.	Общефизическая подготовка	42	4	38	Теоретическое занятие Практическое занятие
13.	Личная гигиена яхтсмена, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Теоретическое занятие Практическое занятие
14.	Основные приемы оказания доврачебной помощи	6	2	4	Теоретическое занятие Практическое занятие
15.	Плавпрактика				
Всего:		216	92	124	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Организация и проведение занятий и тренировок. Выборы старшины группы. Правила безопасности на воде. Правила поведения на яхте. Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности – свод правил мероприятий, направленных на обеспечение безопасных условий работы и учебы. Проверка экипировки швертбота, наличие носового конца. Проверка экипировки (спасжилет исправлен). Ознакомление с районом плавании, не приближаться к судам.

Раздел 2. Классификация яхт (4 часа)

Теория: Гоночные и крейсерские. Яхты морские и озерные. Килевые яхты, швертботы и компромиссы.

Раздел 3. Основные части яхты (12 часов)

Теория: Киль, форштевень и ахтерштевень, шпангоуты, бимсы и полубимсы. Привальные брусья, кницы. Обшивка, палубный настил, равентух, буртики. Рулевой управление, перо, баллер, пятка и головка баллера, рулевые петли, руль подвесной, сорлинь. Швертовое устройство, шверт, швертовой колодец, шверттали. Рангоут, мачта, гик, гафель, спинакергик. Такелаж стоячий: ванты, штаги и бакштаги. Такелаж бегучий: фалы, шкоты, галсы, брамсы и их назначение в зависимости от названий.

Практические занятия: Вооружение яхты класса швертбот на водной станции.

Раздел 4. Основные детали корпуса (10 часов)

Теория: Нос, корма, носовой и кормовой свес, борта левый и правый, днище, скулы, транец. Палуба – бак, ют, кокпит. Надстройка на палубе, рубка, палуба. Надпалубная пространство, форпик, ахтерпик. Трюм. Руль, румпель.

Практические занятия: Вооружение яхты класса швертбот на водной станции.

Раздел 5. Парус и его части (10 часов)

Теория: Парус: основные, дополнительные и штормовые. Типы парусного вооружения: гафельное и бермудское. Вооружение одномачтовых яхт; кэт и шлюп. Направление швов на парусе, название шкаторин и углов паруса, боуты, ликтрос, люверсы, галсы, шкот, фал, фаловая дощечка, латы, латкарманы, рифбанты. Способы крепления шкаторин к рангоуту: шнуровка, ползунки, ликпаз, карабины, раксы.

Практические занятия: Вооружение швертбота. Отработка постановки парусов. Отработка средства сигнализации.

Раздел 6. Управление яхтой (35 часов)

Теория: Силы, действующие на яхту: сила тяги и сила дрейфа. Значение бокового сопротивления. Курсы и галсы относительно ветра. Значение сила дрейфа и силы тяги на разных курсах, работа парусами и швертом. Наветренность и подветренность, приведение к ветру и уваливание.

Работа экипажа яхты на руле и шкотах, на различных курсах. Команды при приведении и уваливании поворотов. Откренивание. Отход и подход к буне, буйку.

Оверкиль (опрокидывание швертбота). Действие рулевого и матроса. Обеспечение безопасности, взаимная выручка, недопустимость отплывания от швертбота.

Практические занятия: Отработка поворотов и команд. Оверкиль постановка швертбота без помощи шверта.

Раздел 7. Такелажное дело (41 час)

Теория: Такелажный инструмент: нож, свайка, парусная игла, гардаман. Виды морских узлов: двойной беседочный, бочечный, паловый, выбленочный, задвижной штык, штык с обносом, фаловый, удавка, удавка с петлей, стопорный, штык со своими концами, топовый, гафельный. Уметь выполнить самостоятельно короткий сплесень, огон на растительном трехпрядном тросе, наложить простую марки: простую, самозатяжную.

Практические занятия: Умение вязать узлы разными способами. Техника вязание, применение. Заделка огонов, вязание марок.

Раздел 8. Основы навигации (10 часов)

Теория: Местоположение. Направление расстояние. Скорость и глубина. Кардинальная и Латеральная система ограждений. Магнитное склонение.

Координаты. Морские карты. Работа с картами. Определение место положения судна. Навигационный инструмент. Компас. Лот, Лаг. Эхолот

Раздел 9. Лоция и терминология (10 часов)

Теория: Лоция разрешенного района плавания. Средства навигационного ограждения: маяки, буи, огни, знаки, вехи, бакены и т.д. в разрешенном районе плавания. Местные правила судоходства. Правила плавания по внутренним водным путям. Ознакомление с правилами местного судоходства.

Раздел 10. Метеорология (12 часов)

Теория: Методы и средства измерения скорости ветра. Структура воздушного потока. Распространение воздушного потока в зависимости от местности. Пользование метеорологическими прогнозами. Бриз. Принципы образования морского бриза. Особенности на разных береговых линиях. Особенности при разных направлениях основного ветра и при разных погодных системах. Береговой бриз

Раздел 11. Правила соревнований (20 часов)

Теория: Классные гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки с жеребьёвкой. Дистанция гонок, правила на старт, правила при огибания на знаках, на полных курсах. Сигнальные знаки и звуковые сигналы. Правила подачи протеста. Штрафные санкции. МППСС-72.

Практические занятия: изучение правил или участие в соревнованиях.

Раздел 12. Общефизическая подготовка (42 часа)

Теория: назначение общефизической и специальной физической подготовки, типы подготовки (общеразвивающие и силовые упражнения с использованием предметов и без предметов, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, специально-подводящие упражнения)

Практические занятия: Выполнение общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений.

Раздел 13. Личная гигиена яхтсмена, профилактика различных заболеваний (4 часа).

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся парусным спортом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях парусным спортом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Раздел 14. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (6 часов).

Теория: Соблюдение гигиенических требований в парусном спорте и походе. Травматизм при занятиях на яхте и в походах. Заболевания в походах. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Раздел 15. Плавпрактика (16 часов)

Практические занятия: Работа рулевого яхты на руле и шкотах, на различных курсах. Команды при приведении и уваливании поворотов. Откренивание. Отход и подход к буне, буйку. Движение по кругу. Упражнение «Восьмерка», полные курсы. Отработка поворотов «Оверштаг», «Фордевинд». Идеальное прохождение дистанции. Тактика относительно ветра.

Оверкиль (опрокидывание швертбота). Действие рулевого. Обеспечение безопасности, взаимная выручка, недопустимость отплывания от швертбота.

Методическое обеспечение

Формы занятий:

- теоретические
- практические
- экскурсии
- походы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

- показательные - рассказ-лекция, демонстрация, наблюдение, объяснение
- эвристические - самостоятельная работа
- исследовательские – экскурсии, дискуссия

Формы подведения итогов:

- зачет
- самостоятельная работа
- плавательная практика на яхтах

Материально-техническое обеспечение программы:

- наглядные пособия (швертботы, видеофильмы, веревки, флажки для флажного семафора, компасы, спасательные жилеты, станок для вязания узлов, спасательное судно и т.д.)
- плакаты
- раздаточный и проверочный материал
- канцтовары (карандаши, цветная бумага, булавки, кнопки, ножницы, маркеры, скотч, фольга и т.д.)
- специализированно оборудованный кабинет для проведения занятий (доска, стол, стулья, стеллаж для хранения плакатов и наглядных пособий)

экран, мультимедийное оборудование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Гладстоун, Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун. – пер. с англ. А. Филатова. – Москва : АЯКС-ПРЕСС, 2009. – 184 с. – ISBN 978-5-94161-693-0. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NjQxNTM1Nzg3NzYx/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

2. Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – пер. с англ. А. Д. Старкова, В. И. Самарова. – Ленинград : Судостроение, 1989. – 352 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NTkwNzM5MTQwNjIy/details (дата обращения: 20.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

3. Григорьев, В. В. Судовые такелажные работы : атлас / В. В. Григорьев, Грязнов В. М. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Транспорт, 1975. – 112 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NjM4Njc2NzE3MTkz/details (дата обращения: 20.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

4. Леонтьев, Е. П. Школа яхтенного рулевого / Н. В. Григорьев, Д. Н. Коровельский, Е. П. Леонтьев ; под ред. Е. П. Леонтьева. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NjQxNjkzNDU0MTU5/details (дата обращения: 20.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, **3** год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

5. Леонтьев, Е. П. Школа яхтенного капитана / под ред. Е. П. Леонтьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 272 с. – ISBN [не указан]. – URL https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NTkwNzM5MzcxOTkx/details (дата обращения: 20.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

6. Международные правила парусных гонок 2021-2024 (ППГ-21) / пер. с англ. О. А. Ильина. – Москва : ВФПС, 2021. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NjQwNjI3NDA1MDcx/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

7. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Таланга. – пер. с польс. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с. – ISBN 5-278-00635-8. – Текст : непосредственный.
8. Шайдуко, Г. Азбука «Оптимиста» : руководство для юных капитанов / Г. Шайдуко, А. Жуланов. – Москва : «Аякс-Пресс», 2019. – 192 с. – ISBN: 978-5-94161-853-8. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NjQxNTM0NTQ1ODM2/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.

Для обучающихся:

1. Гладстоун, Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун. – пер. с англ. А. Филатова. – Москва : АЯКС-ПРЕСС, 2009. – 184 с. – ISBN 978-5-94161-693-0. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NjQxNTM1Nzg3NzYx/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.
2. Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – пер. с англ. А. Д. Старкова, В. И. Самарова. – Ленинград : Судостроение, 1989. – 352 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NTkwNzM5MTQwNjIy/details (дата обращения: 20.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.
3. Григорьев, В. В. Судовые такелажные работы : атлас / В. В. Григорьев, Грязнов В. М. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Транспорт, 1975. – 112 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NjM4Njc2NzE3MTkz/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.
4. Леонтьев, Е. П. Школа яхтенного рулевого / Н. В. Григорьев, Д. Н. Коровельский, Е. П. Леонтьев ; под ред. Е. П. Леонтьева. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NjQxNjkzNDU0MTU5/details (дата обращения: 20.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.
5. Леонтьев, Е. П. Школа яхтенного капитана / под ред. Е. П. Леонтьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 272 с. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NTkwNzM5MzcxOTkx/details (дата обращения: 20.11.2023).– Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3

год» ; по приглашению. – Текст : электронный.
6. Международные правила парусных гонок 2021-2024 (ППГ-21) / пер. с англ. О. А. Ильина. – Москва : ВФПС, 2021. – ISBN [не указан]. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NjQwNjI3NDA1MDcx/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.
7. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Таланга. – пер. с польс. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с. – ISBN 5-278-00635-8. – Текст : непосредственный.
8. Шайдуко, Г. Азбука «Оптимиста» : руководство для юных капитанов / Г. Шайдуко, А. Жуланов. – Москва : «Аякс-Пресс», 2019. – 192 с. – ISBN: 978-5-94161-853-8. – URL: https://classroom.google.com/c/NjQwNjI3MTQyMTUy/m/NjQxNTM0NTQ1ODM2/details (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: Интернет-сервис Google Classroom, курс «Парусный клуб «Белый треугольник, 3 год» ; по приглашению. – Текст : электронный.