

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

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10»июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО г.
Братска

Мельник О.В. _____

МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПАРУСНЫЙ КЛУБ «БЕЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК»

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 2 года

Возраст учащихся – 9-17 лет

Уровень – базовый, продвинутый

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Ильина И.Л.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства образования и науки 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).

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень – базовый

Предполагает участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний, концепций. Расширяет материал начального уровня, доказывает, иллюстрирует и конкретизирует основное знание, показывает применение понятий. Этот уровень несколько увеличивает объем сведений, помогает глубже понять основной материал, делает общую картину более цельной. Требуется глубокое знание системы понятий, умения решать проблемные ситуации в рамках игры в баскетбол.

Уровень – продвинутый (углублённый)

Предполагает совершенствование навыков игры в теннис, участие в соревновательной и судейской деятельности. Данный уровень позволяет ребенку проявить себя в дополнительной самостоятельной работе. Требуется умения решать проблемы, ставить цели, выбирать программу действий в процессе игры.

Программа предполагает развитие физических качеств, навыков углубленного управления яхтой и теоретических знаний.

Программой Парусный клуб «Белый треугольник» предусмотрено изучение государственных символов через мероприятия модуля программы воспитания. Учащиеся получают информацию о природе родного края, окружающем мире, малой родине, Отечестве, отечественных традициях и праздниках, о государственных символах, олицетворяющих Родину.

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 важнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

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.

В парусном спорте особенно ярко проявляются черты коллективизма, так как если в яхтенном экипаже нет сплочённости, гонка наверняка закончится поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до капитана яхты, должны быть развиты чувства личной ответственности, разумной и строгой дисциплины, подлинного товарищества и взаимопомощи. Занимаясь парусным спортом, дети приобретают целый комплекс специальных знаний в области судовождения, морской практики, метеорологии, географии, истории Отечества, туризма. А для того чтобы хорошо подготовить яхту к выходу в плавание, нужно знать токарное, столярное и малярное дело, владеть слесарным и такелажным инструментом. Поэтому трудно переоценить значение парусного спорта как хорошей школы начальной подготовки к дальнейшей жизни. В

парусном спорте, как нигде, на ребёнка активно воздействуют три основных оздоровительных фактора - солнце, свежий воздух и вода. Они способствуют закаливанию организма и создают отличные условия для активного отдыха.

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 длительного 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 учит работать в команде на суши и 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.

Цель базового уровня: формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни через систематические занятия физической культурой и спортом, развитие игровых навыков характерных для парусного спорта.

Цель продвинутого уровня: совершенствование тактико-тактических навыков характерных для парусного спорта и формирование конкурентно-способной команды для успешного участия в спортивных соревнованиях.

Задачи программы:

Базовый	Продвинутый
Образовательные	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять обязанности шкотового крейсерской яхты • Владеть техникой управления буером • познакомить обучающихся с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования.

Развивающие	
<ul style="list-style-type: none"> • 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; • развить организаторские и лидерские качества. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Знакомство профессий спортивной направленности и праздниками физкультурно-спортивными праздниками 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Знакомство профессий спортивной направленности и праздниками физкультурно-спортивными праздниками

Коллективным результатом реализации программы является проведение показательных выступлений, участие в соревнованиях.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся от 11 до 17 лет.

Время, отведенное на обучение, составляет

➤ базовый уровень 144 часов в год. Количество занятий в неделю – 2 занятия по 2 академических часа. Длительность академического часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Причем практические занятия составляют большую часть программы.

➤ продвинутый уровень 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, перерыв между занятиями 10 минут. Причем практические занятия составляют большую часть программы.

Программа рассчитана на 2 года по 1 году обучения на каждом уровне, 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 на выбранном уровне.

Базовый уровень: срок реализации программы 1 год с количеством часов– 144, учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом.

Продвинутый уровень: срок реализации программы 1 год с количеством часов – 216, учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом.

Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Принцип комплектования групп: прием детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей, с учетом расписания занятий в школе, программа ориентирована на учащихся с разными уровнями физического развития и индивидуальных особенностей ребёнка. В группах занимается на базовом уровне – 12 человек, на продвинутом уровне – 10 человек.

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.

Программа реализуется с применением методов и приемов дифференцированного подхода, который обуславливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности для игры в настольный теннис и личностные особенности реагирования на физическую нагрузку (скорость, координация, реакция, сила удара) и факторы внешней среды. Дифференцированный подход в обучении как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся, так как предусматривает деление учащихся на группы, игровые пары с учетом их индивидуальных способностей (физическое, тактико-техническое развитие).

Технологическая карта «Практика использования современных образовательных технологий»

Технология дифференцированного обучения

Метод, прием	Цель использования	Описание действий педагога	Раздел программы, тема, вид деятельности
Словесный	Используется в процессе формирования у детей теоретических и фактических знаний. Обеспечивает вербальный обмен информацией между педагогом и учащимися.	-сообщение нового материала или дополнения к теории. - пояснения и комментарии при выполнении отдельных элементов упражнения, для исправления ошибок. - Рассказ, беседа при изучении материала - сообщение теоретических сведений.	На каждом занятии
Объяснительно - иллюстрационн	педагог сообщает готовую информацию разными путями,	Педагог показывает на занятии формы и виды	На каждом занятии

ый	с использованием демонстраций, учащиеся воспринимают, осмысливают и запоминают ее. При необходимости воспроизводят полученные знания.	парусного оборудования и такелажа. Учащиеся запоминают и при необходимости повторяют	
Практический	самостоятельно выполняемая учащимися работа по изучению нового материала, требующая практических исследовательских умений с помощью различного оборудования	- повторение пройденного материала посредством повторения учащимися на спортивном оборудовании	На каждом занятии
Показательный	это обусловленная принципами обучения система регулятивных правил подготовки и объяснения учебного материала путем постановки проблемы и показа способов ее решения или путем показа учащимся образца логики научного исследования, формирование у них способов поисковой деятельности.	Показ правильности, точности и нужных пространственно-временных характеристик выполнения упражнений, а так же дидактических материалов.	На каждом занятии
Интраактивный	строятся на схемах взаимодействия "учитель = ученик" и "ученик = ученик". То есть теперь не только педагог привлекает детей к процессу обучения, но и сами учащиеся, взаимодействуя друг с другом, влияют на мотивацию каждого учащегося. Педагог лишь выполняет роль помощника. Его задача — создать условия для инициативы детей.	Педагог учит самостоятельному поиску, анализу информации и выработке правильного решения ситуации по управлению яхтой. Учит работе в команде: уважать чужое мнение, проявлять толерантность к другой точке зрения. Учит формировать собственное мнение, опирающееся на определенные факты.	На каждом занятии
Игровой	используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентацию и др. фактор удовольствия, эмоциональности и	Выбор игры в соответствии целей и задач занятия, объяснение правил игры, подбор инвентаря. Контроль за соблюдением правил. Предложить варианты усложнений. Подведение итогов игры.	На каждом занятии

	привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям.		
соревновательный	используется в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.	Организация эстафет по окончании изученной темы. Контрольно-зачетные мероприятия за полугодие. Соревнования как способ определения технической подготовленности учащихся	Промежуточная и итоговая аттестация.

Формы обучения (организации образовательного процесса): групповая.

Групповая форма применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого учащегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): комбинированный, практический (тренировочный; соревнования, экскурсия, поход)

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.

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.

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.

Алгоритм учебного занятия.

1. Мотивационно-организационный процесс. Занятие начинается с традиционного приветствия и положительного настроения на занятие.
 - 1.1. Повторение пройденного теоретического материала, Знакомство с новой темой и целью занятий.
2. Основная часть занятия.
 - 2.2. В качестве тренировочных упражнений используют вооружение яхты, выставление упражнения по управлению яхты на воде. Учащиеся изучают и отрабатывают элементы на яхте.
 - 2.3. При теоретической подготовке изучается новый последующий материал, Учащиеся изучают и отрабатывают задания.
3. Заключительная часть занятия.
 - 3.1. Приход яхты на берег, разоружение и уборка яхты.
 - 3.2. Подведения итогов занятия с помощью вопросов и самоанализа
 - 3.4. Рефлексия.

Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания. Форма одежды спортивная, обувь сменная. Одежда в соответствии с погодными условиями. Тетрадь и пенал.

Для создания ситуации успеха учащегося использую следующие методы:

Операция	Назначение	Речевая парадигма
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения». «Контрольная работа довольно легкая, материал мы с вами проходили».
Авансирование успешного результата	Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в своих силы и возможности	«У вас обязательно получится..» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».

В реализации программы используется система элементов здоровьесберегающих технологий:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное школьниками на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- четкая организация учебного труда;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;

- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- профилактика стрессов:
- работа в парах, в группах, более "слабый" ученик чувствует поддержку товарища; стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках;
- целенаправленная рефлексия в течение всего урока и в его итоговой части.

Применение таких технологий помогает сохранению и укреплению здоровья школьников: предупреждение переутомления учащихся на занятиях; улучшение психологического климата в детских коллективах; приобщение родителей к работе по укреплению здоровья школьников; повышение концентрации внимания; снижение показателей заболеваемости детей, уровня тревожности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
Продвинутый					
1.	Организационная работа по набору в группу	4			Беседа
1.	Вводное занятие. Правила поведение на воде	2	2	-	Беседа
2.	Классификация яхт	4	4		
3.	Основные части яхты	10	5	5	
4.	Детали корпуса	10	6	4	
5.	Парус и его части	10	6	4	
6.	Управление яхтой	33	14	19	
7.	Такелажное дело	40	15	25	
8.	Навигация	10	6	4	
9.	Люция	10	6	4	
10.	Метеорология	10	6	4	
11.	Правила соревнований	16	6	10	
12.	Общефизическая подготовка	42	4	38	
13.	Личная гигиена яхтсмена, профилактика различных заболеваний	4	2	2	
14.	Основные приемы оказания доврачебной помощи	5	2	3	
15.	Плавпрактика				
16.	Профориентационная работа		4		
Промежуточная аттестация		1			Аттестация тестирование,
Итоговая аттестация		1			Аттестация опрос, соревнования
Всего:		216	88	128	

Базовый					
1.	Организационная работа по набору в группу	4			Беседа
2.	Вводное занятие. Правила поведение на воде	2	2	-	Беседа
3.	Классификация яхт	4	4		
4.	Основные части яхты	10	4	6	
5.	Детали корпуса	8	4	4	
6.	Парус и его части	8	4	4	
7.	Управление яхтой	24	10	14	
8.	Такелажное дело	22	8	14	
9.	Метеорология	4	2	2	
10.	Правила соревнований	14	7	7	
11.	Общефизическая подготовка	30	4	26	
12.	Личная гигиена яхтсмена, профилактика различных заболеваний	4	2	2	
13.	Основные приемы оказания доврачебной помощи	4	2	2	
14.	Плавпрактика				
15.	Профориентационная работа		4		
Промежуточная аттестация		1			Аттестация тестирование,
Итоговая аттестация		1			Аттестация опрос, соревнования
Всего:		144	60	84	

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
Парусный клуб «Белый треугольник, Базовый»**

Тема / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору в группу	4								
Вводное занятие. Техника безопасности	1						1		
Классификация яхт	1	1				1	1		
Основные части яхты	1		1	1	2	2	1	1	1
Детали корпуса			1	1	1	2	1	1	1
Парус и его части		1	1	2	1	1	1		1
Управление яхтой		4	2	4	3	4	4	4	3
Такелажное дело	2	2	2	3	3	3	3	2	2
Метеорология		2			1			1	
Правила соревнований		2	2	1	2	1	2	2	2
Общефизическая подготовка	4	4	3	3	3	3	4	3	3
Личная гигиена			1	1				1	1

яхтсмена, профилактика различных заболеваний									
Основные приемы оказания доврачебной помощи	1		1		1		1	1	
Профориентационная работа									
Промежуточная аттестация				1					
Итоговая аттестация									1
Всего:	14	16	14	17	17	17	17	17	15

Содержание программы Базовый уровень

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 плавания, 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 (10 часов)

Теория: Киль, форштевень и ахтерштевень, шпангоуты, бимсы и полубимсы. Привальные брусья, кницы. Обшивка, палубный настил, равентух, буртики. Рулевого 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 (8 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 (8 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 (28 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 отплыwania от швертбота.

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

Раздел 7. Такелажное дело (22 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 трехрядном тросе, наложить простую марки: простую, самозатяжную.

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

Раздел 10. Метеорология (4 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 (14 часов)

Теория: Классные гонки, гонки с пересадкой экипажей, гонки с жеребьевкой. 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 (30 часов)

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 (4 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.

Профориентационная работа: профориентационный модуль, подготовка мультимедийной презентации по алгоритму, специально на учебном занятии выделяется время для проведения спортивного праздника: 30 октября - День тренера в РФ, 28 марта - День учителя физкультуры.
4 ч.

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе Парусный клуб «Белый треугольник, Продвинутый»

Тема / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору в группу	4								
Вводное занятие. Техника безопасности	1						1		
Классификация яхт	1	1				1	1		
Основные части яхты	1		1	1	2	2	1	1	1
Детали корпуса	1		1	1	2	2	1	1	1
Парус и его части		1	1	2	2	2	1		1
Управление яхтой	3	4	2	4	3	4	5	5	3
Такелажное дело	3	5	4	5	5	5	5	3	5
Навигация		2	2	2		2		2	
Лоция		2	2	2		2		2	
Метеорология		1	1	2	1	2	1	2	
Правила соревнований		2	2	3	3	3	2	3	2
Общефизическая подготовка	6	5	3	5	5	4	6	5	3
Личная гигиена яхтсмена, профилактика различных заболеваний			1	1				1	1
Основные приемы оказания доврачебной			1		1	1	1	1	

помощи									
Промежуточная аттестация				1					
Итоговая аттестация									1
Всего:	20	23	21	29	24	30	25	26	18

Содержание программы Продвинутый уровень

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 плавания, 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 (10 часов)

Теория: Киль, форштевень и ахтерштевень, шпангоуты, бимсы и полубимсы. Привальные бруссы, 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 (33 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 (40 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 трехрядном тресе, 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 (10 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 жеребьевкой. 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 (5 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.

Проориентационная работа: проориентационный модуль, подготовка мультимедийной презентации по алгоритму, специально на учебном занятии выделяется время для организации праздника (элемента праздника)– 4 ч.

Планируемые результаты обучения учащихся

Базовый	Продвинутый
Предметные	
<ul style="list-style-type: none"> - получение представлений об основных тенденциях развития парусного спорта; - получение знаний об истории и традициях парусного спорта; - формирование навыков и умений управления парусной яхтой; - применяет на практике первичные навыки в слесарном, токарном, столярном, малярном, такелажном делах. 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «парусный спорт»; - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «парусный спорт»; - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> - Привлечение больших масс детей к здоровому образу жизни и занятиям водными видами спорта и отдыха; - Формирование у детей устойчивой преданности парусному спорту и воспитание «здорового поколения» (в физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном плане); - Развитие и улучшение основных физических качеств у школьников (общей ловкости, выносливости, силы, гибкости) 	<ul style="list-style-type: none"> -В процессе освоения программы, обучающиеся могут самостоятельно определять цели и задачи урока. - Привлечение больших масс детей к здоровому образу жизни и занятиям водными видами спорта и отдыха; - Формирование у детей устойчивой преданности парусному спорту и воспитание «здорового поколения» (в физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном плане); - Развитие и улучшение основных физических качеств у школьников (общей ловкости, выносливости, силы, гибкости)
Личностные	
<ul style="list-style-type: none"> - Укрепление здоровья детей, обучение здоровому образу жизни, туристическим навыкам; - Проявляют интерес к спортивным 	<ul style="list-style-type: none"> - Укрепление здоровья детей, обучение здоровому образу жизни, туристическим навыкам; - Проявляют интерес к спортивным

профессиям; - Патриотическое воспитание, изучение истории Российского Флота, Донского казачества, традиций российского народа;	профессиям; - Формирование личности, способной мужественно и стойко вести себя в экстремальной ситуации, способной принимать решение и нести за него ответственность; - Патриотическое воспитание, изучение истории Российского Флота, Донского казачества, традиций российского народа;
---	--

Методическое обеспечение

№	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	<p>Знаково-символический компонент УМК Учебные пособия, методические рекомендации по методике использования материалов и организации занятий; терминологические словари, энциклопедические издания; дидактические материалы (рабочие тетради, раздаточные карточки, инструкционные, технологические карты); символическая изобразительная наглядность (альбомы (сборники) структурных схем и таблиц, символов); плоскостная образная изобразительная наглядность (рисунки, открытки, плакаты и т.п.).</p> <p>Физический компонент УМК Объемная образная изобразительная наглядность учебно-практическое оборудование (швертботы, видеофильмы, веревки, флажки для флажного семафора, блоки, спасательные жилеты, станок для вязания узлов, спасательное судно и т.д.)</p> <p>Технологический компонент УМК Визуальные средства (диафильмы, слайды,); звуковые (аудио) средства (аудиодиски); аудиовизуальные средства (кинофильмы, видеофильмы, телевидение)</p> <p>Программный компонент УМК: диагностические материалы, устанавливающие состояние образовательного процесса в данный момент времени, средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты).</p> <ul style="list-style-type: none"> • пакет диагностических материалов по предмету. • сборники заданий, задач, упражнений, компетентностные задания (в соответствии с содержанием программы) комплекты ситуаций, практикумы. <p>Методические разработки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опорные конспекты, конспекты-схемы, памятки для педагогов и учащихся, алгоритмы, конспекты с разработками занятий. • сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий • сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности <p>Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы): офисные приложения MS Word, MS PowerPoint; интернет-браузер Yandex; программа Window Media для просмотра видео аудио материала</p>
2	ЭУМК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Программное обеспечение (ДОП) 2. Конспекты учебных занятий 3. Оценочные материалы 4. Дистанционные занятия

		5. Методические материалы 6. Дидактические материалы
3	Методические продукты	Методическая разработка «Сборник материалов для организации мониторинга освоения дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»

Кадровые: учебный процесс организует педагог дополнительного образования.

Оценочные материалы

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы Парусный клуб «Белый треугольник» в течение учебного года отслеживаются результаты творческих достижений учащихся (участие в конкурсах, соревнованиях) на различных уровнях: Дворца, города, региона, России и фиксируются в Карте творческой активности.

В программе предусмотрен педагогический контроль:

Входящий контроль – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года по тестам (*таблица 1*). Форма входящего контроля – практическое тестирование. Результат фиксируется в сводную таблицу и учебный журнал.

Текущий контроль – проводится на каждом занятии вопрос-ответ, повторение заданного материала (упражнения)

Промежуточная аттестация за первое полугодие – проводится в декабре в форме практического тестирования, направленного на определение уровня физической и теоретической подготовленности учащегося. Результаты фиксируются на основе нормативов из *таблицы 1*.

Промежуточная аттестация по результатам освоения программы – проводится в конце учебного года (май) в форме открытого показа или устной аттестации по билетам, который предполагает определения уровня физической и теоретической подготовленности учащегося (*таблица 2*) и на определение уровня освоения программы.

Результаты всех видов педагогического контроля (аттестации) фиксируются в сводной таблице, протоколах, для определения динамики развития каждого учащегося и анализа освоения программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап Базовой и продвинутой подготовки по виду спорта "парусный спорт"

Таблица 1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения		Норматив свыше 3-го года обучения	
			мальч ики	девочки	мальч ики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			9.52	11.40	9.20	11.10
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			4	-	6	1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	10	24	11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			135	125	145	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	40	35
			-	7	-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			15	12	18	15
2.2.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее		не менее	
			10		15	

	положения лежа на спине (за 20 с)								
N	ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8

**Тестовые задания и критерии на определение уровня технической подготовленности
таблица 2**

N	ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8

**Тестовые задания и критерии на определение уровня теоретической подготовленности
таблица 3**

N	ФИО	1	2	3

Методические материалы

1. Учитывая требования компетентностного подхода в обучении, в рамках реализации программы разработана программа компетентностного компонента, включающая дополнительно – развивающие мероприятия. Программа компетентностного компонента к программам базового и продвинутого уровней представлена в **Приложении № 2**.

2. В 2024-2025 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 3**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

3. В 2024-2025 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (**Приложение 4**)

Электронно-образовательные ресурсы

1. <https://vk.com/public221214944> Сайт творческого объединения
2. https://vk.com/treneru_1 Сообщество тренеры
3. <https://vk.com/club211753904> Восточно-Сибирское ЛУ МВД России на транспорте

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Гладстоун, Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун. – пер. с англ. А. Филатова. – Москва : АЯКС-ПРЕСС, 2009. – 184 с.
2. Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – пер. с англ. А. Д. Старкова, В. И. Самарова. – Ленинград : Судостроение, 1989. – 352 с.
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.
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.
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.
6. Международные правила парусных гонок 2021-2024 (ППГ-21) / пер. с англ. О. А. Ильина. – Москва : ВФПС, 2021.
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.

Для обучающихся:

1. Гладстоун, Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун. – пер. с англ. А. Филатова. – Москва : АЯКС-ПРЕСС, 2009. – 184 с.
2. Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – пер. с англ. А. Д. Старкова, В. И. Самарова. – Ленинград : Судостроение, 1989. – 352 с.
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.
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.
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.
6. Международные правила парусных гонок 2021-2024 (ППГ-21) / пер. с англ. О. А. Ильина. – Москва : ВФПС, 2021.
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.

**КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ПАРУСНЫЙ КЛУБ БЕЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК»**
(реализуется за счет средств физических и юридических лиц)

Пояснительная записка

В наше время понятие успешного человека неразрывно связано с физически развитым человеком, любящим спорт и здоровый образ жизни. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности учащихся. Занятия спортом помогают получать дополнительные знания, умения и навыки для совершенствования физических способностей, развивать интерес к спорту.

Программа компетентностного компонента «Парусный клуб Белый треугольник» направлена на формирование компетенций личностного самосовершенствования.

Основная часть

Самосовершенствование – сознательная и систематическая работа над собой в целях совершенствования ранее приобретенных и формирования новых качеств личности. Понятие **компетенции личностного самосовершенствования** очень широкое. В компетентностном компоненте для учащихся определены такие направления как:

- физическое саморазвитие;
- личные качества по соблюдению правил личной гигиены;
- начальное освоение основ эмоциональной саморегуляции (выдержка, самообладание);
- личностное саморазвитие (начальные умения принимать собственные решения в спортивной деятельности);

Цель компетентностного компонента: формирование основ эмоциональной саморегуляции и физического саморазвития как составляющих личностной компетенции.

Задачи:

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и волевые качества учащихся;
- формировать умение адекватно реагировать на ситуации, возникающие в соревновательной деятельности;
- развивать навыки физического саморазвития и соблюдение правил личной гигиены.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента базового уровня:

1. проявляют дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества;
2. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (адекватно реагировать на ситуации, возникающие в соревновательной деятельности);
3. владеют навыками физического саморазвития и соблюдают правила личной гигиены.

Программа мероприятий

месяц	Наименование мероприятий, форма проведения
сентябрь	Просмотр фильма. Практикум. «Значение спорта в жизни человека. Важность спорта» Составление Личного листа значимости спорта».
октябрь	Спортивный разбор «Кроссфит - тренировка»
ноябрь	Практикум в тренажерном зале «Кроссфит - тренировка»
декабрь	Практикум в тренажерном зале «Кроссфит - тренировка»
январь	Просмотр фильма. Практикум. «Как восстанавливаться после тренировки?»
февраль	Спортивный разбор «Психология победителя». Тренинг
март	Компетентностная олимпиада I этап
апрель	Тренинг «Психология победителя»
май	Практикум в тренажерном зале «Кроссфит - тренировка»

Спортивные разборы – это хорошо подготовленная педагогом беседа по спортивной теме, направленная на расширение кругозора детей, с привлечением учащихся отвечать на вопросы о спортивных соревнованиях, применяемых технических приемах, видах спорта, здоровом образе жизни и т.д. При подготовке к беседе возможно привлечение самих учащихся с заранее подготовленным мини докладом, презентацией.

Просмотры — это метод направления естественной потребности учащихся к приобретению новых знаний, анализ проблемных ситуаций в спорте, интересных решений.

Практикум – перед проведением соревнований учащихся необходимо ознакомить с правилами их проведения и подготовить к правильной реакции на победу и поражение. Для этого просматриваются видеозаписи соревнований, видеороликов на определенный сюжет. Проводятся обсуждения, как реагируют спортсмены на победу и проигрыш, как правильно себя вести – это эмоциональная саморегуляция. Определение норм и правил в процессе общения и для общения. В процессе работы прививается умение следовать правилам поведения в соревнованиях, формирование основ культуры поведения в спорте и правила поведения при беседе.

Тренинг – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Педагогический контроль

Мониторинг сформированности основ компетенций проводится в конце учебного года на компетентностной олимпиаде 1 уровня, а так же через наблюдение педагогом волевых качеств учащихся.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности. Возможно привлечение педагога-психолога.

Методические:

Продуктивность мероприятий. Перед каждым мероприятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Методическое обеспечение

Одним из неперенных условий успешной реализации программы КК является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На мероприятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов RuTube);
- практические методы обучения.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php - Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

<http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

<http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

Индивидуальная модель профориентационной деятельности

Направленность: физкультурно-спортивная

Цель профориентации: сформировать профессиональную ориентацию обучающихся, их профессиональное самоопределение.

Перечень профессий с которыми учащиеся познакомятся в течение года: тренер, судья, учитель физкультуры, спортивный врач, спортивный комментатор, журналист; спортивный агент, спортивный психолог.

Три этапа формирования профориентационного самоопределения учащихся в зависимости от их возраста и согласно уровням ДОП:

- **Подготовительный** – стартовый уровень (5-7 лет)
- **Формирующий** – базовый уровень (8- 14 лет)
- **Заключительный** – продвинутый уровень (15-18 лет)

№	Этапы профориентации / уровни ДОП	Раздел	Формы и методы
1	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовительный – стартовый уровень (5-7 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности	<ul style="list-style-type: none"> • Профориентационное занятие; • Профориентационная беседа; • Наглядные методы профориентации(презентации , листовки, буклеты)
2	<ul style="list-style-type: none"> • Формирующий – базовый уровень (8-14 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий.	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Заключительный – продвинутый уровень (15-18 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий. Профессиональные пробы.	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.

МОДУЛЬ

Рабочей программы воспитания

Ценности, заложенные в модуль воспитания: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Цель программы: использование учащимися возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма.

Задачи программы

- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО
- повышение общего уровня знаний у учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний

При реализации модуля учитываются следующие принципы:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого учащегося к участию в мероприятиях комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого ребенка при занятиях физической культурой и спортом;
- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

Формы деятельности:

Коллективные, индивидуальные, семейные тренировки. Практикумы. Дни здоровья.

Содержание

1. Практикумы: Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма. Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.
2. Дни здоровья: «Утренняя зарядка», «Дыхательная гимнастика», «Осанка» и др.
3. Коллективные и индивидуальные тренировки, семейные тренировки в соответствии с расписанием сдачи норм ГТО;
4. Сдача норм ГТО. Расписание сдачи норм ГТО на 2024-2025 учебный год. <https://www.bratsk-sport.ru/gto>
5. Нормы ГТО представлены на сайте. <https://www.gto.ru/norms>

Результаты освоения учащимися программы воспитания включают:

- Ответственное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного образа жизни;
- Готовность учащихся к сдаче ГТО;
- Систематическое занятие физической культурой и спортом.
- Выполнение норм ГТО.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, является педагогическое наблюдение качественные и количественные результаты по выполнению норм ГТО учащимися

Итоговое мероприятие (апрель) «Праздник спорта и спортивных достижений»