

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

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 17

от « 15 » июня 2026 г.

Зам. директора по НМР,

_____ Д. В. Стрельникова

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 739

от « 18 » июня 2026 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

_____ О.В. Мельник

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПАРУСНЫЙ КЛУБ «БЕЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК»

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 2 года

Возраст учащихся – 9-17 лет

Уровень – базовый, продвинутый

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00ЕС41А4900ЕВ6С7С298В691822СААС21F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 07.05.2025 до 31.07.2026

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Ильина И.Л.

г. Братск, 2026 г.

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» (редакция от 13.12.2024).

- Постановления Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- 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).

- Устав МАУ ДТДиМ МО г. Братска;

- Положение МАУ ДТДиМ г. Братска о ДОП.

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 наиважнейшей 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 суше 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:** Создание условий для гармоничного развития и социализации детей путем освоения навыков управления парусным судном, а также формирование ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды и личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.
- **Цель продвинутого уровня:** совершенствование тактико-тактических навыков характерных для парусного спорта и формирование конкурентно-способной команды для

успешного участия в спортивных соревнованиях, а также формирование ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды и личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Задачи программы:

Базовый	Продвинутый
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.	• 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; • Выполнять обязанности шкотового крейсерской яхты • Владеть техникой управления буером • 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; • развить организаторские и лидерские качества.	• 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	• 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. • формирование ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды и личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.	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. • формирование ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды и личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.
---	---

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

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся от 9 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 – **10** человек, на продвинутом уровне – **8** человек.

В программе «Парусный клуб Белый треугольник» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки (реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы МАХ, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам, Яндекс формы).

Платформы для видеоконференций и онлайн-занятий: платформа Мах (мессенджер).

Инструменты для совместной работы и организации процесса обучения: Яндекс 360 (Документы, Диск, Календарь, Доска) — для совместного редактирования материалов, хранения файлов и планирования занятий;

Специализированные и интерактивные образовательные ресурсы: Русский музей – виртуальная экскурсия; Панорамы музеев в Яндекс.Картах.

Каналы коммуникации и информирования: официальный чат в «Мах (мессенджер)» — для оперативного обмена сообщениями, анонсов и обратной связи.

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 - иллюстрационный	педагог сообщает готовую информацию разными путями, с использованием демонстраций, учащиеся воспринимают, осмысливают и запоминают ее. При необходимости воспроизводят полученные знания.	Педагог показывает на занятии формы и виды парусного оборудования и такелажа. Учащиеся запоминают и при необходимости повторяют	На каждом занятии

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
Интреактивный	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 привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого	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

	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 весенний период проходит практика на зимних буерах, в 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, проходит работа в **мастерской**, укреплять физическую подготовку через занятия в спортзале или бассейне.

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.

В программе определена **технология** здоровьесберегающего обучения.

Здоровьесберегающие технологии – это системно организованная деятельность, направленная на защиту здоровья детей и педагогов. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью участников.

Организация учебной деятельности с учетом основных требований к уроку с комплексом (элементами) 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, как на местах, так, где ведомый, более "слабый" ученик чувствует поддержку товарища; стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- целенаправленная рефлексия в течение всего занятия 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.

Педагог при построении своих занятий учитывает следующие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете соответствующие норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Смена видов учебной деятельности на занятии не менее 4-х так, как однообразие способствует утомлению. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

3. Количество видов преподавания (*словесный, наглядный, самостоятельная работа*) не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.
4. На занятиях присутствует смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.
5. Присутствуют оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут занятия по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.
6. Включены в занятия вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.
7. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): практическое занятие (тренировка, викторина), теоретическое занятие (лекция), комбинированное занятие, экскурсии, походы.

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.

Алгоритм организации учебного занятия.

1 этап. Мотивационно-организационный (педагог настраивает учащихся на занятие, мотивирует, знакомит с темой и целью занятия разными способами).

2 этап. Операционно-деятельностный (основной этап занятия: формирование новых знаний, умений).

3 этап. Рефлексно-оценочный (подведение итогов, рефлексия).

Требования к учащимся:

1. систематически посещать все занятия, в полном объеме выполнять все практические задания.
2. форма одежды спортивная, обувь сменная.
3. одежда в соответствии с погодными условиями.
4. вести записи в тетрадях.

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».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
Продвинутый					
1.	Вводное занятие. Правила поведение на учебном занятии	2			
1.	Анализ соревнований за летний период	4	4	-	
2.	Классификация яхт	4	4		Опрос
3.	Основные части яхты	10	5	5	Тестирование
4.	Детали корпуса	10	6	4	Тестирование
5.	Парус и его части	10	6	4	Тестирование
6.	Управление яхтой	33	14	19	Тестирование
7.	Такелажное дело (мастерская)	40	15	25	
8.	Судейская практика	10	6	4	Тестирование
9.	Краеведение	10	6	4	Тестирование
10.	Метеорология	10	6	4	Тестирование
11.	Правила соревнований	20	10	10	Тестирование
12.	Общефизическая подготовка	42	4	38	
13.	Личная гигиена яхтсмена, профилактика различных заболеваний, Допинг-РУСАДА	4	2	2	
14.	Основные приемы оказания доврачебной помощи	5	2	3	
Промежуточная аттестация		1			Сдача норм ОФП, тестирование,
Итоговая аттестация по освоению программы		1			Сдача норм ОФП, тестирование
Всего:		216	88	128	
Базовый					
1.	До набор в группу	2			
2.	Вводное занятие. Повторение материала, Анализ соревнований.	4	4	-	
3.	Классификация яхт	4	4		Опрос
4.	Устройство швертбота	26	12	14	Тестирование
5.	Управление яхтой	28	14	14	Тестирование

Всего:	14	16	14	17	17	17	17	17	15
--------	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Содержание программы Базовый уровень

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)

Теория: Организация и проведение занятий и тренировок. Выборы старшины группы. Правила безопасности на учебном процессе. Вводный инструктаж по технике безопасности. Анализ Соревнований за летний период. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится **Дискуссия: «Влияние парусного спорта на экологию»**

Раздел 2. Классификация яхт (4 часа)

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

Раздел 3. Устройство швертбота(26 часов)

Теория: Киль, форштевень и ахтерштевень, шпангоуты, бимсы и полубимсы. Привальные бруссы, кницы. Обшивка, палубный настил. 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.

Корпус: 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.

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. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится Беседа – «Влияние ветра на экологию»

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 отплывания от швертбота.

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

Раздел 7. Такелажное дело(22 час)

Теория: Столярый инструмент. Ремонтный комплект для яхт и буеров. 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. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится Дискуссия - «как избежать загрязнение воды от судна»

Практические занятия: Умение вязать узлы разными способами. Техника вязание, применение. Заделка огонов, вязание марок. Столярная и ремонтная работа с частями яхт и буеров в мастерской.

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 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. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится Беседа – Ответственность яхтсмена по нарушению норм экологии»

Практические занятия: изучение правил или участие в соревнованиях.

Раздел 12. Общефизическая подготовка (30 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, допинг РУСАДА (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.

Для достижения задач воспитания на занятиях проводится 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.

Допинг Русада – обзор сайта, ответственность за применение допинга

Раздел 14. Краеведение (4 часов).

Теория: История родного края.

Практика: поход, экскурсии

**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		
Устройство швертбота	3	2	3	4	6	7	4	2	3
Управление яхтой	3	4	2	4	3	4	5	5	3
Такелажное дело	3	5	4	5	5	5	5	3	5
Судейская практика		2	2	2		2		2	
Краеведение		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 помощи			1		1	1	1	1	
Промежуточная аттестация				1					
Итоговая аттестация									1
Всего:	17	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. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится **Дискуссия:** «Влияние парусного спорта на экологию»

Раздел 3. Устройство швертбота(34 часов)

Теория: Киль, форштень и ахтерштень, 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.

Основные детали корпуса 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.

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. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится Беседа – «Влияние ветра на экологию»

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: Столярный инструмент, Ремонтный комплект. 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. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится Дискуссия - «как избежать загрязнение воды от судна»

Практические занятия: Умение вязать узлы разными способами. Техника вязание, применение. Заделка огонов, вязание марок. Ремонт деталей яхт и буеров в мастерской.

Раздел 8. Судейская практика (10 часов)

Теория: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

Раздел 9. Краеведение (10 часов)

Теория: История родного края, Экскурсии, походы

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. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится Беседа – Ответственность яхтсмена по нарушению норм экологии»

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) Для достижения задач воспитания на занятиях проводится спортивные игры.

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.

Для достижения задач воспитания на занятиях проводится 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. Плавание (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.

Промежуточная (итоговая) аттестация – 2 часа

Сдача нормативов по ОФП и тестовое задание на знание терминологии парусного спорта

Планируемые результаты обучения учащихся

Базовый	Продвинутый
Предметные	
- 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.	- 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	
- Привлечение 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)	-В процессе освоения программы, обучающиеся могут самостоятельно определять цели и задачи урока. - Привлечение 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	
- Укрепление здоровья детей, обучение здоровому образу жизни, туристическим навыкам; - Начальная профессиональная подготовка школьников с возможностью дальнейшей специализации в области педагогики, судейства, туристской деятельности, физического воспитания; - Патриотическое воспитание, изучение истории Российского Флота, Донского казачества, традиций российского народа; - Экологическая культура и ответственное отношение к безопасности жизнедеятельности на воде	- Укрепление здоровья детей, обучение здоровому образу жизни, туристическим навыкам; - Начальная профессиональная подготовка школьников с возможностью дальнейшей специализации в области педагогики, судейства, туристской деятельности, физического воспитания; - 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; - Экологическая культура и ответственное отношение к безопасности жизнедеятельности на воде
--	--

Методическое обеспечение
к дополнительной общеразвивающей программе «ПК Белый треугольник»

№	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	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.). 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.) Технологический компонент УМК Визуальные средства (диафильмы, слайды,); звуковые (аудио) средства (аудиодиски); аудиовизуальные средства (кинофильмы, видеофильмы, телевидение) Программный компонент УМК: диагностические материалы, устанавливающие состояние образовательного процесса в данный момент времени, средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты). • пакет диагностических материалов по предмету. • сборники заданий, задач, упражнений, компетентностные задания (в соответствии с содержанием программы) комплекты ситуаций, практикумы. Методические разработки: • 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 Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы): офисные приложения MS Word, MSPowerPoint; интернет-браузер Yandex; программа для просмотра видео аудио материала WindowMedia
2	ЭУМК	1. Программное обеспечение (ДОП, Программа летней школы) 2. Конспекты учебных занятий 3. Оценочные материалы 4. Дистанционные занятия 5. Методические материалы

		6. 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*.

Проводятся соревнования по морским узлам (список и карточки Приложение 3)

Промежуточная аттестация по результатам освоения программы – проводится в конце учебного года (апрель-май) в форме Морского троеборья, который предполагает определения уровня физической и теоретической подготовленности учащегося и на определение уровня освоения программы.

Тест, Нормы ОФП и карточки по морским узлам Приложение 3,4,5

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

Диагностические материалы по оценке 4К компетенции представлены в *Приложение №6*.

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

Таблица 1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
1.4.	Скакалка (30 сек)	Кол-во раз	50	50	55	55
1.5.	Приседание (за 30 сек)	количество раз	не менее		не менее	
			25	20	25	23
	Планка (Вис на перекладине)	мин	01.00		02.00	

Критерии оценивания уровня физической подготовленности:

12-10 – высокий уровень

9-7 – средний уровень

6-4 – низкий уровень

№	ФИО	Отжимание	Прыжок в длину	Пресс	Скакалка	Приседание	Планка	Тестирование	Время вязания узлов	Итого

Критерии оценивания промежуточной (итоговой) аттестации:

15-12 – высокий уровень

11-9 – средний уровень

8-5 – низкий уровень

Методические материалы

1. В 2026-2027 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 1**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

2. В 2026-2027 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (представлен в **Приложении 2**).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

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.

Дополнительная литература:

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»**

Пояснительная записка

Актуальность программы

Метод 4К — это концепция, согласно которой у ребенка следует развивать четыре навыка: коммуникацию, кооперацию, креативность и критическое мышление. Сейчас на ней основываются образовательные программы, которые внедряют в общеобразовательные школы и детские сады.

4К – это:

- *Креативность* — Способность генерировать новые идеи, находить нестандартные решения в спортивных ситуациях, разрабатывать новые тактики и стратегии, способствует инновационному подходу к тренировкам и соревнованиям.
- *Критическое мышление* — Умение анализировать ситуацию на поле, оценивать свои действия и действия соперника, принимать взвешенные решения и адаптироваться к изменяющимся условиям игры, помогает спортсменам быть более эффективными.
- *Коммуникация* — Развитие умения ясно выражать свои мысли и идеи, как в команде, так и с тренерами, позволяет лучше понимать обстановку на поле, обмениваться информацией и согласовывать действия.
- Хорошо развитая коммуникация позволяет развить *кооперацию*, то есть, умение работать в команде, делиться задачами, оказывать взаимную поддержку и совместно достигать общих целей критически важно для успеха в спорте.

Основанием для разработки компетентностного компонента программы Парусный клуб «Белый треугольник» является расширение используемых педагогических методов, разнообразных форм организации деятельности учащихся, посредством проведения дополнительно-развивающих мероприятий за рамками часов учебной деятельности.

Цель компетентностного компонента: Формирование навыков 4К компетенции у учащихся для подготовки к успешному будущему.

Методические рекомендации

Модели ситуаций и заданий, которые открывают для учащихся возможность применять и развивать компетенции «4К». Основными характеристиками таких ситуаций являются:

- Учебная задача предполагает больше одного или множество возможных решений;
- В центре задачи лежит либо мини-проект, либо создание/конструирование некоторого продукта с использованием нестандартных средств;
- Задание позволяет развивать кратко очерченный сюжет в рамках заданной предметной проблемы;
- Задание предполагает работу в группе с возможным выделением подзадач для автономной или парной работы;
- Задача требует самостоятельного поиска необходимой информации в открытых источниках;
- Задача по определённому предмету может включать поиск и использование информации из других предметов.
- Знание не передаётся в готовом виде от знающего (педагога) к незнающему (учащемуся), а конструируется (создаётся) учениками в процессе обучения. Задача педагога — создать необходимые условия, чтобы это произошло, оказывать поддержку.

- Задания, которые выполняют учащиеся, должны быть в пределах зоны ближайшего развития. *Зона ближайшего развития* — это то, что учащийся ещё не может делать самостоятельно, но в силах делать с поддержкой со стороны более знающего (ровесника, педагога).

Программа компетентностного компонента интегрирована с модулем воспитания (через ключевые события «Нет пластику в воде» и «Экологическая акция») и системой конкурсов творческого объединения «Парусный клуб «Белый треугольник».

Благодаря заданиям учащиеся получают возможность самостоятельно углубиться в предмет.

Учебный план

№ п/п	тема	форма работы	исполнит ели	Ко-во часов	результат
1	Формирование Коммуникации как одной из форм взаимодействия людей. И один из видов человеческой деятельности.	Практикум, тренинг на сплочение группы	ПДО	2	Формирование спортивного объединения.
2	Формирование критического мышления.	Аналитические упражнения. Создание проблемной ситуации	ПДО	2	Анализ результатов игры.
3	Формирование креативности.	Комплексы упражнений, игры, просмотры видео	ПДО	2	Анализ результатов игры
4	Командная работа	Упражнения. Игры, Квизы	ПДО	2	Компетентностная олимпиада. Итоги учебного года.
	Итого			8	

Календарный учебный график

наименование темы / месяц	Сентябрь октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
формирование коммуникации	1						
формирование			1				

критического мышления.							
формирование креативности					1		1
командная работа							
итого	1		1		1		1

Содержание

Сентябрь - октябрь. Формирование спортивного объединения. Практикум, тренинг на сплочение группы, на формирование коммуникативной компетенции. Количество часов – 1.

Знакомство участников, создание атмосферы доверия и взаимопонимания. Обсуждение ожиданий и правил взаимодействия внутри группы. Игра практикум «Крокодил»

Декабрь. Формирование критического мышления. Анализ результатов соревнований, промежуточной аттестации. Аналитические упражнения, создание проблемных ситуаций. Количество часов – 1.

Определение критического мышления и его роль в жизни и работе. Основные приемы критического мышления: анализ, синтез, оценка информации. Практические задания на распознавание логических ошибок и манипуляций. Обсуждение примеров из реальной жизни. Игра практикум «Правда или ложь»

Февраль. Формирование креативности. Количество часов – 1.

Творческие упражнения и игры для стимуляции нестандартного мышления. Генерация идей для решений конкретных задач. Обсуждение и критика идей с целью их улучшения. Игра практикум «Моя лучшая яхта»

Апрель. Командная работа. Игры, тренинги, направленные на работу в команде. Количество часов – 1.

Оценочные материалы

- Креативность

Оценивается способность спортсменов находить нестандартные решения в спортивных ситуациях, проявлять творческий подход к тренировкам и соревнованиям.

- Критическое мышление

Оценивается способность анализировать спортивные ситуации, принимать обоснованные решения, оценивать риски и преимущества разных действий.

- Коммуникация

Оценивается эффективность взаимодействия спортсменов с тренерами, другими членами команды, а также с судьями и соперниками.

- Кооперация

Оценивается умение спортсменов работать в команде, поддерживать друг друга, эффективно распределять обязанности и достигать общих целей.

Формы оценивания 4К

- Наблюдение:

Наблюдение за спортсменами на тренировках и соревнованиях позволит оценить их действия в реальных спортивных условиях, анализируя их поведение и взаимодействие.

- Анализ результатов:

Анализ результатов спортивной деятельности (победы, поражения, личные рекорды) поможет дать информацию о сформированности 4К-компетенций.

- Самооценка:
- Самооценка спортсменами своих 4К-компетенций может помочь им понять свои сильные и слабые стороны.

Предполагаемый результат.

- Формирование "4К" как ключевых навыков будущего, которые необходимы для успешной учебы, работы и жизни в современном мире, помогающие развивать адаптивность, творческое мышление, умение решать сложные проблемы и эффективно взаимодействовать с другими.
- Участие в Компетентностной олимпиаде Дворца.

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».

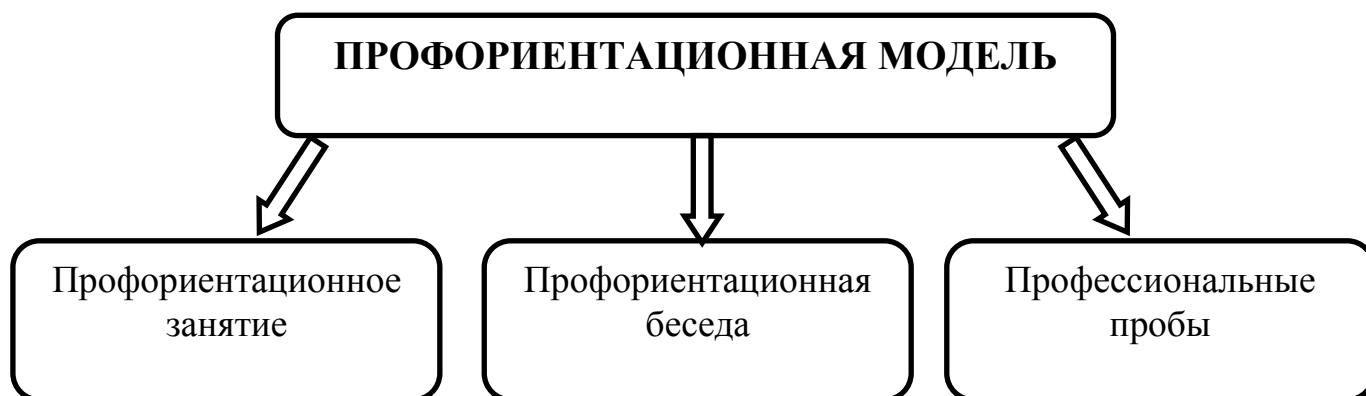
Приложение 1

«Индивидуальная модель по профориентационной деятельности педагога»

Цель: сформировать профессиональную ориентацию обучающихся, их профессиональное самоопределение.

Формы и методы работы по формированию профессионального самоопределения учащихся:

Содержание:



Реализация профориентационной модели осуществляется посредством трёх взаимосвязанных форматов работы: профориентационного занятия, профориентационной беседы и профессиональных проб.

Профессиональные пробы

Наименование Раздела / темы	Профессия	Модель профориентаций	
		теоретическая	практическая
Профессии, связанные со спортом	Судья, тренер, спортивный врач, Капитан корабля	– Беседы о работе спортивных профессий	– Встречи, экскурсии, видео уроки

Приложение 2

МОДУЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Пояснительная записка

Парусный спорт неразрывно связан с водной стихией и природой. Воспитание юного яхтсмана невозможно без понимания хрупкости экосистем и ценности здоровья для эффективной работы в команде и жизни.

Цель программы: Формирование у обучающихся ответственного отношения к окружающей среде и мотивированного бережного отношения к своему здоровью как к фундаменту личного успеха и общественного блага.

Задачи:

- Воспитывать экологическую культуру через призму водного и прибрежного природопользования.
- Сформировать понятие «здоровье яхтсмана» как ресурса безопасности и результативности.
- Развить навыки здоровьесбережения и экологичного образа жизни в быту и в процессе занятий.
- Интегрировать эковолонтерство в жизнь творческого объединения.

Технология воспитания: Технология коллективного творческого воспитания И. П. Иванова.

Сущность технологии воспитания: заключается в проведении коллективных творческих дел (КТД). Это социальная деятельность детской группы, направленная на создание нового продукта. КТД не может выполняться по шаблону, каждый раз планируется, готовится, совершается и обсуждается в новом варианте.

Формы работы: беседа, акция, спортивные мероприятия, встречи с интересными людьми.

Структура КТД включает 6 этапов:

1. **Предварительная работа.** Определение воспитательных задач, наметка вариантов дела, проведение «нацеливающих» воспитательных мероприятий (беседы, экскурсии и т. д.).

2. **Коллективное планирование.** Совместная разработка путей достижения целей и задач, определение того, что и как нужно сделать.
3. **Коллективная подготовка.** Создание специального органа (например, Совета дела), распределение поручений, реализация общего замысла.
4. **Проведение КТД.** Реализация задуманного, создание психологического комфорта в коллективе.
5. **Коллективное подведение итогов.** Анализ проделанной работы, обсуждение того, что получилось, а что нет, и почему, наметка перспектив дальнейшего развития.
6. **Последействие.** Использование результатов КТД в жизни коллектива. Постановка новых задач на основе сделанных выводов.

Календарь реализации модуля программы воспитания на 2026 – 2027 уч. Год

Месяц	Мероприятие воспитательной направленности
ноябрь	Эл презентация или плакат «Нет пластику в воде!»
Апрель-май	Экологическая акция на берегу

Содержание

«Нет пластику в воде»

В течении сентября-октября дети знакомятся с такими темами как **Природа как партнер:** водная среда — не поле битвы, а пространство взаимодействия. **Здоровье — якорь личности:** физическое и ментальное благополучие обеспечивает долголетие в спорте. **Коллективная экологическая ответственность:** ущерб природе = ущерб команде/клубу. Ребята готовят презентации, которые будут опубликованы в холле учреждения в ноябре.

«Экологическая акция»

Акция пройдет на берегу Братского водохранилища Предварительно с учащимися проводятся беседы о вреде пластика и мусора, о необходимости поддержания своего здоровья. Выход с родителями на экосубботник.

Предполагаемые результаты:

- Понимание влияния мусора, топлива, моющих средств на водоемы. Навык сортировки отходов на тренировке. Участие в экоакциях.
- Соблюдение гигиены, режима труда/отдыха, профилактика переохлаждения, осознанный отказ от вредных привычек.
- Способность аргументировать ценность здоровья и чистой среды для других людей.

Мониторинг осуществляется через педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа с учащимися (индивидуально, в группе), фиксирование участия детей в мероприятиях.

Презентация, плакат «Нет пластику в воде!»

1. Планирование:

- определение даты и места проведения: Акция проводится в ноябре, Место проведения: Дворец Успеха,
- разработка положения, цели и задач мероприятия: сентябрь;
- формирование оргкомитета (педагог, учащихся, родители) в октябре;

2. Разработка мероприятия:

- составление плана мероприятия: октябрь;

- Разработка плаката, листовки, анонса, видеоролик (презентация): октябрь - ноябрь;
 - распределение ролей и поручений среди учащихся октябрь - ноябрь;
 - согласование с администрацией учреждения: ноябрь.
3. **Подготовка материально-технической базы:**
- подготовка плаката, анонса, видеоролик (презентация): ноябрь;
 - оформление зоны для выставки: декабрь.
4. **Репетиции:**
- инструктаж по технике безопасности и правилам поведения: декабрь.
5. **Информационное сопровождение:**
- анонс мероприятия для учащихся и родителей: декабрь
 - создание плаката, анонса, видеоролик (презентация): ноябрь;
 - фото- и видеосъёмка: декабрь.
6. **Проведение мероприятия: декабрь.**
7. **Подведение итогов:**
- обсуждение с учащимися и родителями: декабрь;
 - анализ успехов и недочётов: декабрь;
 - размещение фотоотчёта на сайте Дворца Успеха и в соцсетях: декабрь.

«Экологическая Акция»

1. **Планирование:**
- определение даты и места проведения: Акция проводится в апрель-май, Место проведения: Берег Братского водохранилища
 - разработка плана мероприятия, цели и задач мероприятия: январь;
 - формирование оргкомитета (педагог, учащихся, родители) в февраль;
 - составление сметы расходов: февраль.
2. **Разработка мероприятия:**
- составление сценария мероприятия: февраль;
 - Разработка маршрутных листов: март;
 - согласование с администрацией учреждения: март.
3. **Подготовка материально-технической базы:**
- подготовка иллюстраций, плакатов,: март;
4. **Информационное сопровождение:**
- анонс мероприятия для учащихся и родителей: февраль
 - фото- и видеосъёмка: апрель.
5. **Проведение мероприятия: апрель-май.**
6. **Подведение итогов:**
- обсуждение с учащимися и родителями: апрель-май;
 - анализ успехов и недочётов: апрель-май;
 - размещение фотоотчёта на сайте Дворца Успеха и в соцсетях: апрель-май.

Тестирование продвинутая группа

1. Как называется съемная или подъемная деталь, опускаемая через днище швертбота для уменьшения дрейфа?

- * А) Руль
- * Б) Шверт
- * В) Баллер
- * Г) Пилерс

2. Какая деталь рангоута служит для растягивания нижней шкаторины грота?

- * А) Мачта
- * Б) Гик
- * В) Гафель
- * Г) Спинакер-гик

3. На каком из этих швертботов установлено парусное вооружение типа «Кэт»?

- * А) Кадет
- * Б) Оптимист
- * В) Луч
- * Г) 420

4. Из каких основных элементов состоит рангоут яхты «Луч»?

- * А) Составная мачта (верхнее и нижнее колено) и гик
- * Б) Мачта, гик и спинакер-гик
- * В) Мачта с вантами и краспицами
- * Г) Мачта, гик и бушприт

5. Как называется передняя часть корпуса судна?

- * А) Корма
- * Б) Транец
- * В) Нос
- * Г) Днище

6. На яхте «Кадет» установлено бермудское вооружение типа «Шлюп». Какие паруса в него входят?

- * А) Только грот
- * Б) Грот и стаксель (а также спинакер на курсе фордевинд)
- * В) Грот и генуя
- * Г) Трисели

7. Как называется плоская вертикальная часть кормы, к которой крепится рулевое устройство на швертботах?

- * А) Скула
- * Б) Транец
- * В) Форштевень
- * Г) Планширь

8. Какая деталь рулевого устройства швертбота находится в руках у рулевого во время управления?

- * А) Перо руля
- * Б) Баллер
- * В) Румпель (или удлинитель румпеля)
- * Г) Коробка руля

9. Что такое «колодец» на швертботе?

- * А) Место для сбора дождевой воды
- * Б) Водонепроницаемый отсек в носу
- * В) Конструкция внутри корпуса, в которой находится и перемещается шверт
- * Г) Кокпит яхты

10. Как называются герметичные емкости или отсеки внутри корпуса «Луча» или «Кадета», не позволяющие ему утонуть при залипании водой?

- * А) Балластные цистерны
- * Б) отсеки плавучести
- * В) Трюмы
- * Г) Фальшкили

11. К какому типу такелажа относятся ванты и штаг?

- * А) К бегучему
- * Б) К стоячему
- * В) К швартовному
- * Г) К якорному

12. Какую функцию выполняет штаг на яхте «Кадет» и «Луч2»?

- * А) Удерживает мачту от падения назад и служит для постановки стакселя
- * Б) Удерживает мачту от падения вбок
- * В) Натягивает заднюю шкаторину
- * Г) Поднимает гик

13. Как называется снасть бегучего такелажа, предназначенная для подъема паруса (или его угла) вверх?

- * А) Шкот
- * Б) Фал
- * В) Нирал
- * Г) Топенант

14. Снасть, с помощью которой рулевой управляет углом поворота гика и паруса относительно ветра, называется:

- * А) Грота-фал

- * Б) Гика-шкот
- * В) Оттяжка гика
- * Г) Канингхем

15. Какая снасть бегучего такелажа служит для регулировки натяжения передней шкаторины грота на яхте «Луч»?

- * А) Оттяжка Канингхема (галс-оттяжка)
- * Б) Аутхол (оттяжка нижней шкаторины)
- * В) Гика-шкот
- * Г) Завалина

16. Назначение оттяжки гика:

- * А) Не давать мачте согнуться вперед
- * Б) Препятствовать задиранию (подъему) гика вверх на полных курсах
- * В) Поднимать гик над палубой во время стоянки
- * Г) Управлять наклоном руля

17. Как называются металлические тросы, удерживающие мачту с бортов?

- * А) Штаги
- * Б) Ванты
- * В) Бакштаги
- * Г) Ликтросы

18. Для чего служит снасть «оттяжка шкотового угла»?

- * А) Для подъема грота
- * Б) Для регулировки натяжения нижней шкаторины паруса вдоль гика
- * В) Для завала мачты назад
- * Г) Для уборки стакселя

19. Как называется курс яхты, когда ветер дует прямо в нос (в пределах угла около 90°), и паруса не могут работать?

- * А) Фордевинд
- * Б) Левентик (или «мертвая зона»)
- * В) Бейдевинд
- * Г) Галфвинд

20. Какой курс относительно ветра является самым крутым, при котором парусная яхта еще может эффективно идти вперед?

- * А) Бейдевинд
- * Б) Бакштаг
- * В) Галфвинд
- * Г) Фордевинд

21. Если ветер дует ровно в борт яхты (под углом 90°), этот курс называется:

- * А) Крутой бейдевинд

- * Б) Фордевинд
- * В) Галфвинд
- * Г) Полный бакштаг

22. Курс, при котором ветер дует в корму яхты (под углом около 180°), называется:

- * А) Бакштаг
- * Б) Левентик
- * В) Фордевинд
- * Г) Галфвинд

23. Что происходит с парусом, если яхта идет курсом бейдевинд, а рулевой слишком сильно потравил (отпустил) шкоты?

- * А) Яхта перевернется на ветер
- * Б) Парус начнет полоскать (обезветрится с передней шкаторины)
- * В) Яхта резко ускорится
- * Г) Согнется мачта

24. Как называется маневр, при котором яхта пересекает линию ветра носом, меняя галс?

- * А) Поворот фордевинд
- * Б) Поворот оверштаг
- * В) Приведение
- * Г) Увал

25. Термин «увалиться» означает:

- * А) Повернуть нос яхты круче к ветру
- * Б) Изменить курс яхты дальше от направления ветра (увеличить угол к ветру)
- * В) Перевернуть яхту в воду
- * Г) Убрать шверт полностью

26. На каком курсе шверт на швертботе «Кадет» или «Луч» должен быть полностью опущен вниз для максимального сопротивления боковому дрейфу?

- * А) Фордевинд
- * Б) Полный бакштаг
- * В) Бейдевинд
- * Г) При стоянке на якоре

27. Какой узел вяжется на ходовых концах шкотов, чтобы они случайно не выскочили из проводки и блоков?

- * А) Прямой
- * Б) Восьмерка
- * В) Штык
- * Г) Рифовый

28. Для чего применяется беседочный узел (булинь)?

- * А) Для связывания двух концов разной толщины

- * Б) Для создания надежной незатягивающейся петли на конце троса или поднятия человека
- * В) Для временного укорачивания снасти
- * Г) В качестве стопорного узла

29. Каким узлом лучше всего быстро привязать кранцы к ванте или рейлингу?

- * А) Выбленочным
- * Б) Прямым
- * В) Восьмеркой
- * Г) Дубовым

30. Если вам нужно связать два троса абсолютно одинаковой толщины, какой узел вы выберете?

- * А) Штыковой
- * Б) Прямой
- * В) Беседочный
- * Г) Выбленочный

31. Что в первую очередь обязан сделать юный рулевой перед выходом на воду?

- * А) Проверить гоночную инструкцию
- * Б) Надеть и правильно застегнуть спасательный (страховочный) жилет
- * В) Намочить парус
- * Г) Смазать швертовый колодец

32. Что необходимо сделать сразу после того, как швертбот перевернулся на воде?

- * А) Плыть к берегу за помощью
- * Б) Залезть на днище перевернутой яхты и сидеть там
- * В) Остаться у судна, перебраться к шверту, встать на него весом своего тела и вернуть яхту в ровный киль
- * Г) Начать отвязывать паруса

33. Какое действие предотвратит заливание швертбота водой через корму при попутной волне?

- * А) Полный подъем шверта
- * Б) Работа рулем на удержание лодки перпендикулярно фронту волны и правильный дифферент (отсчет веса экипажа назад)
- * В) Полное зажатие шкотов в доску
- * Г) Перемещение экипажа на самый нос

34. Яхта «А» идет левым галсом. Яхта «Б» идет правым галсом. Они сходятся на курсе бейдевинд. Какая яхта имеет право дороги по Правилу 10 ППГ 2025–2028?

- * А) Яхта «А» (левый галс)
- * Б) Яхта «Б» (правый галс)
- * В) Та, которая идет быстрее
- * Г) Ни одна, обе должны повернуть оверштаг

35. Две яхты идут на одном и том же галсе (связаны). Яхта «Х» находится с наветренной

стороны (ближе к ветру), яхта «Y» — с подветренной. Какое правило применяется (Правило 11)?

- * А) Наветренная яхта «X» должна уступать дорогу подветренной яхте «Y»
- * Б) Подветренная яхта «Y» должна уступать дорогу наветренной яхте «X»
- * В) Правом дороги пользуется та лодка, которая находится впереди по носу
- * Г) Они имеют равные права

36. Яхта догоняет другую яхту с кормы на том же галсе. Каковы обязанности догоняющей яхты по Правилу 12?

- * А) Догоняемая яхта должна уступить дорогу
- * Б) Догоняющая яхта должна держаться в стороне от яхты, находящейся чисто впереди
- * В) Обе яхты обязаны немедленно сделать поворот
- * Г) Догоняющая лодка имеет преимущество, если она идет под спинакером

37. Что согласно ППГ 2025–2028 должна сделать яхта, если она во время гонки коснулась знака (например, обгибаемого буя)?

- * А) Ничего, если касание было слабым
- * Б) Немедленно сойти с дистанции
- * В) Как можно быстрее отойти от других яхт и выполнить наказание в один оборот (360° — один поворот оверштаг и один поворот фордевинд)
- * Г) Закричать «Протест!»

38. Какое наказание (если не установлено иное в Гоночной инструкции) должна принять яхта на дистанции за нарушение правила Части 2 (Правила расхождения между лодками)?

- * А) Наказание в один оборот (360°)
- * Б) Наказание в два оборота (720° — два поворота оверштаг и два поворота фордевинд)
- * В) Дисквалификацию до конца дня
- * Г) Добавление 5 минут к итоговому времени

39. Когда, согласно правилам, яхта считается находящейся на галсе правого галса?

- * А) Когда ее гик находится на правом борту
- * Б) Когда ветер дует в ее правый борт (правая сторона лодки находится на ветру)
- * В) Когда рулевой сидит на левом борту
- * Г) Когда лодка поворачивает налево

40. Если яхта меняет галс (выполняет поворот оверштаг или фордевинд), каков ее статус относительно других лодок, удерживающих свой курс (Правило 13)?

- * А) Она имеет абсолютное преимущество
- * Б) Пока она находится в процессе поворота, она должна держаться в стороне от других яхт
- * В) Другие яхты обязаны уступить ей место для маневра в любой ситуации
- * Г) Поворачивающая яхта временно исключается из гонки

Тестирование Базовая группа

1. Яхта это -

2. Парус это:

- ☐ Грот
- ☐ Основной двигатель яхты
- ☐ Полотнища

3. Снос яхты с линии курса под влиянием ветра.

- ☐ Дрейф
- ☐ Снос
- ☐ Поворот

4. Курс относительно ветра, когда ветер дует под углом от 80° до 100°:

- ☐ Бакштаг
- ☐ Фордевинд
- ☐ Галфвинд

5. Верхняя часть мачты называется:

- ☐ Шпор
- ☐ Топ
- ☐ Степс

6. Место для размещения Экипажа

- ☐ Палуба
- ☐ Кокпит
- ☐ Камбуз

7. Поддерживает мачту от изгиба назад:

- ☐ Штаг
- ☐ Ахтерштаг
- ☐ Ванты

8. Для управления парусами служат:

- ☐ Фалы
- ☐ Шкоты
- ☐ Ванты

9. Шверт необходим для:

- ☐ Остойчивости
- ☐ От дрейфа
- ☐ Управления

10. Яхта состоит из

11. Задняя часть корпуса

- ☐ Борта
- ☐ Транец
- ☐ Корма

12. Основная часть рангоута:

- ☐ Ванты
- ☐ Мачта
- ☐ Шкоты

13. Передняя Часть корпуса

- Палуба
- Носовой свес
- Нос

14. Такелаж для подъема парусов:

- Шкоты
- Фалы
- Брасы

15. Положение яхты относительно ветра, когда угол ветра нулю:

- Галс
- Курс
- Левентик

16. Место, куда крепится мачта:

- Степс
- Пяртнерс
- Брюканец

17. Кадет по типу парусных яхт это:

- Иол
- Кэт
- Шлюп

18. Боковая часть Корпуса

- Борт
- Палуба
- Днище

19. Конец гика упирающийся в мачту

- Нос
- Нок
- Пятка

20. Руль служит для:

- Красоты
- Управления
- Торможения

21. Корпус предназначен

- Управления
- Размещения экипажа
- Рыбалки

22. Конец троса находящийся в руках:

- Шкоты
- Ходовой
- Коренной

23. Стоячий такелаж состоит из:

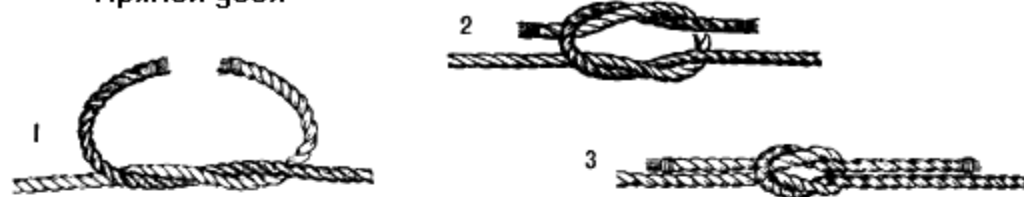
- Ванты
- Штаг, ахтерштаг
- Все ответы верные
- Бакштаг

24. Основные части вооружения:

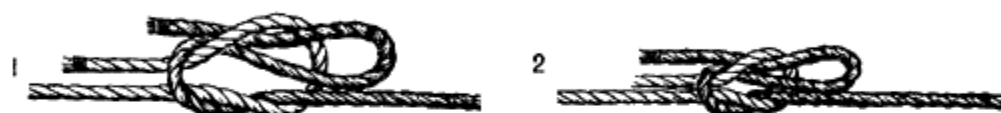
- Рангоут

- Такелаж
 - Парус
 - Все варианты
25. Курс относительно ветра, когда ветер дует под углом от 10 до 80°:
- Галфвинд
 - Бейдевинд
 - Бакштаг
26. Закрепленный конец:
- Шкоты
 - Коренной
 - Блок
27. Место крепления руля
- Корма
 - Кормовой свес
 - Транец
28. К какому типу такелажа относятся ванты и штаг?
- К бегучему
 - К стоячему
 - К швартовному
29. Курс относительно ветра, когда ветер дует в корму под углом от 170° одного борта до 170° другого борта:
- Бейдевинд
 - Фордевинд
 - Галфвинд
30. Поддерживает мачту от изгиба к бортам:
- Штаг
 - Ванты
 - Бакштаг
31. Горизонтальное рангоутное дерево:
- Мачта
 - Гик
 - Шпринт
32. Нижняя часть мачты:
- Топ
 - Степс
 - Шпор
33. Как называется маневр, при котором яхта пересекает линию ветра носом, меняя галс?
- Поворот фордевинд
 - Поворот оверштаг
 - Приведение
35. Термин «увалиться» означает:
- Повернуть нос яхты круче к ветру
 - Изменить курс яхты дальше от направления ветра (увеличить угол к ветру)
 - Перевернуть яхту в воду

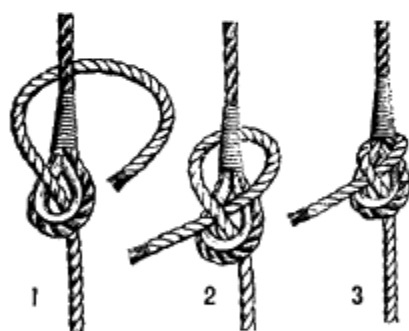
Прямой узел



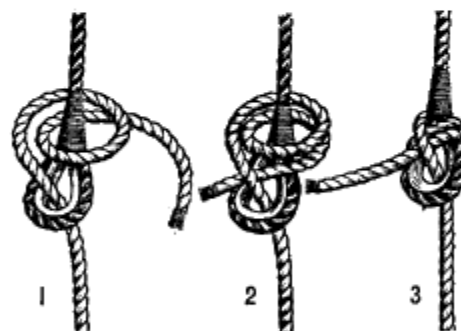
Рифовый узел



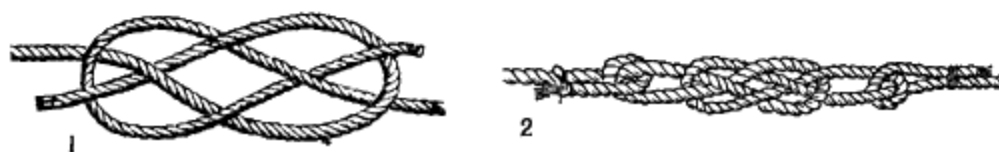
Шкотовый узел



Брамшкотовый узел



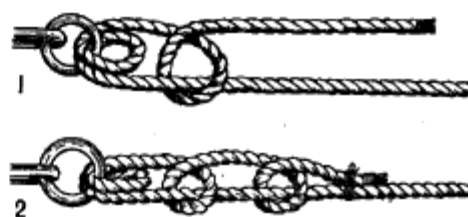
Плоский узел



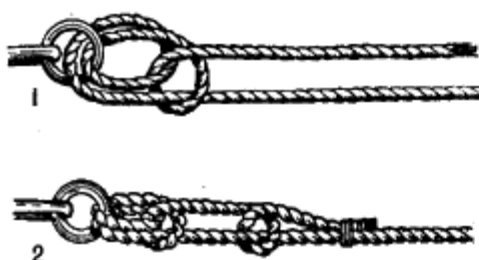
Простой штык



Штык с двумя шлагами



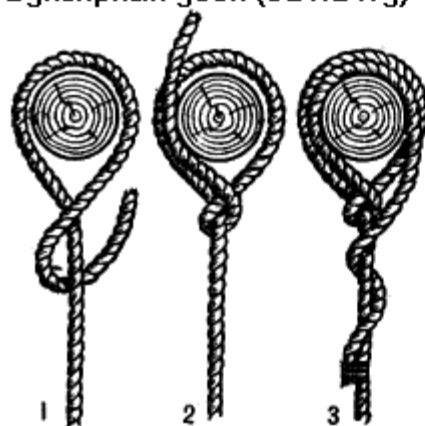
Рыбацкий штык



Рыбацкий огон



Буксирный узел (за мачту)



Шлюпочный узел

