Управление образования администрации о. Муром

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы»

Загородный оздоровительно-образовательный лагерь «Озёрный»

Рекомендовано «Утверждаю»

методическим советом Директор МБУДО ЦВР

Протокол №3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Г. Алексеева

от 22.05.2019 г Приказ №125 от 28.05.2019

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

(физкультурно-спортивная направленность)

**«Гюйс»**

Авторы:

педагог дополнительного образования

Бедин Валерий Сергеевич,

Возраст обучающихся 8-17 лет,

о. Муром

**1. Пояснительная записка**

Парусный спорт — один из видов спорта, занимаясь которым человек становится выносливым, закаленным, развивается физически и воспитывает в себе смелость, решительность, находчивость, инициативу и волю к победе.

В парусном спорте на человека активно воздействуют три основных оздоровительных фактора — солнце, свежий речной воздух и вода, которые способствуют закаливанию организма и создают наилучшие условия для превосходного и здорового активного отдыха.

Одним из приоритетов направлений деятельности, определяемых Концепцией развития дополнительного образования, является деятельность, способствующую приобщению детей к здоровому образу жизни, вовлечение их в активные оздоравливающе виды деятельности. Прохождение детьми программы «Гюйс» в конечном итоге ориентировано на формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров поведения в соблюдении норм здорового образа жизни. Этим определена **актуальность** программы.

Настоящая программа создана с учетом требований и рекомендаций нормативно-правовых документов:

* Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
* Стратегией развития воспитания в Российской Федерации;
* СанПин 2.4.1.3049-13;
* Национальной доктриной образования в Российской Федерации.

Может быть использована в качестве исходной для составления программы внеурочной деятельности заявленной направленности.

**Педагогическая целесообразность** настоящей программы заключена в возможности многогранного развития ребенка:

* обеспечения гармоничности развития организма благодаря многообразию ее средств;
* укрепления вестибулярного аппарата; развитие физических качеств таких, как сила, выносливость; увеличение подвижности в суставах; улучшение координации движений; совершенствование чувства равновесия и быстроты;
* динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышение функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и увеличению работоспособности;
* воспитания трудолюбия, воли, настойчивости и упорства;
* связь парусного спорта с водой способствует, закаливанию организма, укреплению иммунной системы.
* применение знаний по биологии, географии, химии с парусным спортом.

**Новизна данной программы** определена возможностью достижения интегрированных положительных результатов в физической подготовленности детей, формировании мотивации к здоровому образу жизни и экологическом воспитании.

**Цель:**

Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности детей, создание основы для воспитания здорового человека, с гармонично развитыми физическими, творческими и морально-волевыми качествами.

**Задачи:**

*Личностные*:

* воспитание морально-волевых и нравственных качеств.

*Метапредметные:*

* развитие стремлений к здоровому образу жизни;
* развитие гордости и личной ответственности за состояние акватории озера Святое;
* возрождение парусного спорта.

*Предметные:*

* формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в парусном спорте, развитие специальных качеств: антиципации и адаптации в сложных ситуациях;
* всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся;
* соразмерное развитие физических качеств яхтсменов: силы, гибкости, координации, быстроты, равновесия и выносливости.

**Отличительная особенность** программы является использование местного водного ресурса – озеро «Свято» как естественной базы занятий парусным спортом и гидробиологией.

**Физиологические особенности** развития детей – участников программы.

Наиболее интенсивные темпы *роста*организма ребенка отмечаются в возрасте 11-15 лет. Если до 10 лет мальчики и девочки имеют примерно одинаковые темпы увеличения тотальных размеров тела, то с 11 до 12 лет девочки опережают мальчиков, а в 13-14 лет мальчики опережают девочек в темпах увеличения роста. В 14-15 лет наступает период относительного равновесия в темпах роста. После 15 лет мальчики опережают девочек по темпам роста. В 16-17 лет увеличение роста девочек в основном, прекращается. У мальчиков окончание периода роста отмечается приблизительно к 18-19 годам.

*Грудная клетка*ребенка к 7-8 годам приобретает цилиндрическую форму вследствие увеличения поперечного диаметра верхней ее части. В период полового созревания в формировании грудной клетки появляются половые различия. Они связаны с разными типами дыхания: у юношей формируется брюшной, а у девушек — грудной тип дыхания. Для брюшного типа дыхания характерно активное участие в акте вдоха нижней части грудной клетки (нижних ребер), для грудного — верхней.

Происходит активное формирование суставов *и суставных поверхностей костей,* которое *завершается* к 18-19 годам.

*Сухожильные структуры*у детей до 12 лет развиты слабо. Соединительнотканные структуры аппарата движения (фасции, апоневрозы, связки) приобретают черты морфологической зрелости к 12-14 годам. Возрастает их прочность.

В фазовой структуре *сердечных сокращений*особенно значительные изменения наблюдаются в период полового созревания (от 12 до 15-16 лет). *Частота сердечных сокращений*(ЧСС) в 7-8-летнем возрасте составляет 90-92 удара в минуту, в 9-10-летнем — 86-88 уд./мин. К 11-12-летнему возрасту пульс снижается до 82-84 уд./мин. Частота пульса у девочек выше, чем у мальчиков. У подростков отмечается более выраженная пульсовая реакция на нагрузку.

В младшем школьном возрасте завершается формирование легочных альвеол.

В пубертатном периоде увеличиваются темпы прироста мощности дыхательного аппарата. С 11-12 лет до 17-18 лет легочная вентиляция возрастает в 1,5 раза и достигает величин взрослых людей наблюдается увеличение темпов прироста способности крови к переносу кислорода. Одновременно растет способность подростка переносить гипоксические состояния, связанные с мышечной работой или недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе. В 14-15 лет подростки способны выполнять работу при снижении оксигенации крови вдвое больше, чем дети 8-9 лет.

Настоящая программа служит основой для всестороннего и гармоничного развития физических и морально-волевых качеств и характеризуется физкультурно-спортивной **направленностью.** По уровню освоения учебного материала программа является **общекультурной**, по форме реализации – **групповой**.

**Сроки реализации программы:**

Реализация программы осуществляется в летний период на базе загородного оздоровительного лагеря «Озерный».

**Режим занятий:**

Курс занятий летней практикой рассчитан на 60 часов занятий – по три часа в день, из них 32 часа – раздел «Морское дело» и 18 часов – раздел «Гидробиология».

Каждое занятие включает теоретическую и практическую части.

Все занятия проводятся на озере «Свято» на плавсредствах секции «Гюйс»– учебных швертботах типа «Оптимист» и «Кадет».

Вид группы: основная

Состав группы: постоянная. Набор группы: свободный, с медицинским допуском.

Число обучающихся: не менее 15 человек.

**Предполагаемый результат**

В результат е выполнения программы обучаемый должен:

а) иметь общее представление:

* о морской культуре и хорошей морской практике
* об устройстве яхты, ее парусном вооружении;
* о теории паруса и движения яхты, основных мореходных качествах;
* о метеоусловиях и местных погодных признаках;
* о мерах безопасности при занятиях парусным спортом;
* об основных правилах парусных соревнований

б) уметь самостоятельно:

* вооружать и разоружать яхту, содержать яхту в яхт-клубе;
* отходить и подходить к причалу при разных ветрах;
* ходить под парусом на всех курсах и разными галсами;
* выполнять повороты оверштаг и через фордевинд;
* выполнять маневр «человек за бортом»;
* проводить расхождение с другими плавсредствами;
* выполнять маневры на стартовой и финишной линии;
* вести борьбу у знака;
* восстанавливать швертбот после переворачивания

**2. Учебно-тематический план.**

**2.1. Раздел «Морское дело» (32 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ТЕМЫ | Количество часов | |
| Теория | Практика |
| 1 Настройка яхты | 1 | 1 |
| 2. Техника управления на лавировке. | 1 | 2 |
| 3. Техника управления на галфинде. | 1 | 2 |
| 4. Техника управления на фордевинде. | 1 | 2 |
| 5 Техника поворотов. | 1 | 2 |
| 6. Техника огибания знаков | 1 | 2 |
| 7. Анализ ситуации перед стартом | 1 | 1 |
| 8. Позиционирование себя относительно дистанции. | 0 | 2 |
| 9. Тактика на лавировке. | 0 | 2 |
| 10. Тактика на полном курсе. | 0 | 2 |
| 11. Тактика огибания нижнего знака. | 0 | 2 |
| 12. Финишная лавировка. | 0 | 2 |
| 13. Выработка навыков. | 0 | 3 |
|  | 7 | 25 |
| ИТОГО: | 32 | |

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Содержание** |
| **Настройка яхты.** | * Настройка передней шкаторины. * Настройка нижней шкаторины. * Набивка шпринта. * Набивка оттяжки гика. * Предварительный завал мачты на берегу. * Тонкая подстройка всех вышеизложенных пунктов на воде. |
| **Техника управления на лавировке.** | ***Выработка правильной посадки:***   * Место посадки на гладкой воде и волне. * Подбор правильной длины откреночных ремнейдля эффективного откренивания. * Правильный хват шкотов и руля на лавировке. * Выработка конкретной позы откренивания для конкретного гонщика. * Место посадки на галфинде. * Посадка, хват руля и шкотов, работа ног на фордевинде.   ***Ведение лодки на гладкой воде:***   * Работа рулем. * Откренивание. * Работа рулем и шкотами при шквале.   ***Ведение лодки на волне:***   * Работа рулем. * Откренивание с акцентом на движения туловищем. * Работа шкотами. |
| **Техника управления на галфинде.** | ***Ведение лодки на гладкой воде:***   * Плавная работа рулем с опережением для предотвращения рысканья лодки. * Откренивание. * Работа рулем и шкотами при шквале и ослаблении ветра.   ***Ведение лодки на волне:***   * Работа только рулем для “посадки” на волну. * Работа только шкотом для “посадки” на волну. * Работа только туловищем для “посадки” на волну. * Работа одновременно рулем, шкотом и туловищем для “посадки” на волну. |
| **Техника управления на фордевинде.** | ***Ведение лодки на гладкой воде:***   * Плавная работа рулем с минимальной амплитудой. * Перемещение по лодке. * Работа рулем и шкотами при шквале и ослаблении ветра.   ***Ведение лодки на волне:***   * Работа только рулем для “посадки” на волну. * Работа только шкотом для “посадки” на волну. * Работа только туловищем для “посадки” на волну. * Работа одновременно рулем, шкотом и туловищем для “посадки” на волну. * Выбор направления движения для быстрой “посадки” на волну и длительного серфинга. * Работа одновременно рулем, шкотом и туловищем для длительного серфинга. |
| **Техника поворотов.** | ***Повороты оверштаг:***   * Работа ног и туловища. * Перемещение по лодке. * Работа рулем и шкотами. * Выбор волны для поворотов.   ***Повороты фордевинд:***   * Подготовка к повороту в сильный ветер. * Поворот на максимальной скорости с волны. * Правильная работа рулем для предотвращения брочинга.   ***Повороты на 360 и 720 градусов:***   * Отработка на гладкой воде. * Отработка на волне. |
| **Техника огибания**  **знаков** | * Огибание верхнего знака. * Огибание нижнего знака. |
| **Анализ ситуации перед стартом** | * Расположение дистанции относительно направления ветра. * Определение преобладающего направления ветра. * Определение мест наиболее сильного ветра. * Периодичность и амплитуда заходов. * Засекание ориентиров (работа с компасом). * - Определение выгодного галса (стороны лавировки). * Выработка стратегии первой лавировки. * Анализ изменения условий на внешней петле при трапецеидальной дистанции. * Отслеживание изменения ветра в последние 10 минут перед стартом и корректировка плана на первую лавировку. |
| **Позиционирование себя относительно дистанции.** | * Определение фазы захода в любой момент времени. * Определение выгодного галса в любой момент времени. * Выработка рефлекса постоянного определения положения верхнего знака. * Выработка определенного алгоритма принятия решения при заходе. * Определение себя относительно первого знака и других гонщиков. * Положение относительно лейнлайнов. |
| **Тактика на лавировке.** | * Хождение выгодным галсом. * Тактика сразу после старта и в начале лавировки. * Тактика относительно других гонщиков. * Контролирование соперников. * Тактика при приближению к лейнлайну. * Тактика подхода к знаку. * Планирование полного курса (хотя бы начала) при подходе к верхнему знаку. |
| **Тактика на полном курсе.** | * Тактика на верхнем колене трапеции. * Тактика на фордевинде с выработкой навыков хождения в лавировку фордевиндом. * Тактика на нижнем колене трапеции. * Анализ закономерностей заходов ветра на фордевинде. * Планирование лавировки при подходе к нижнему знаку (последние 100-200 метров). |
| **Тактика огибания**  **нижнего знака.** | * Планирование лавировки при подходе к нижнему знаку (последние 100-200 метров). * Тактика при огибании ворот. * Тактика при огибании одиночного знака. * Тактика при огибании одиночного знака перед финишной лавировкой с галфинда и с фордевинда. * Отход от знака, анализ ситуации на лавировке. |
| **Финишная**  **лавировка.** | * Задачи финишной лавировки. * Контроль соперников. * Выбор контроля определенной группы соперников при множестве вариантов. * Тактика непосредственно около финиша. |
| **Выработка навыков.** | * Хождение вдоль линии старта. * Выход на середину длинной линии в гоночный бейдевинд. * Стояние в середине стартовой линии без провала. * Отработка двойных поворотов для набирания высоты. * Отработка приемов сохранения под ветром чистого места. * Набор хода с места. * Умение не проигрывать ходом и высотой в плотной борьбе после старта. * Отработка действий в последние 15 секунд перед стартом. * Тактика на первых ста метрах лавировки. |

**2.2. Раздел «Гидробиология» (18 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема и содержание** | **Кол-во часов** | **Методический инструментарий** | | |
| **Опорные понятия** | **Форма проведения занятий** | **Форма контроля** |
| **1. Введение в раздел (2 часа)** | | | | |
| Что изучает гидробиология? | 1 | Гидробиология, лимнология, биомасса, экосистема, гидробионты | Лекция | Групповая  работа |
| Вода как среда обитания | 1 | Планктон, фито-зоо-планктон, ихтиопланктон, нектон, бентос, пелагобентос, нейтрон, этинейстон и т.д | Беседа | Тесты  по теме |
| **2. Водотоки и водоемы (8 часов)** | | | | |
| Гидрологическая характеристика реки | 2 | Топонимика, исток, устье, речная долина, приток, русло, дельта реки, режим, питание реки, годовой сток, бассейн реки, падение, уклон реки, расход реки, площадь водное сечение, индекс Майра, плес, яр, старица, меандры, перекаты и т.д | Лекция+Практикум | Создание  гидрологического словаря,  просмотр презентациии |
| Гидрологическая характеристика озера | 2 | Литораль, профундаль, пелагиаль, бенталь, старичные, пойменные,сточные, бессочные, проточные озера | Беседа+практикум | Создание  Фотографий озер, работа  с картой |
| Гидрологическая характеристика болота | 1 | Низинные, верховые, переходные болота, микроландшафт, олиготрофные болота | Активное занятие | Сбор материала  о болотах  Муромского  Района. |
| Гидрологическая характеристика пруда и ручья | 2 | Водообмен, водосбор, гидрологический режим, морфометрические исследования, пруд, ручей. | Беседа +практикум | Исследова-  тельская  работа,  изучение пруда в Муромском  районе |
| **3. Основные водные сообщества и их обитатели (4 часа)** | | | | |
| Основные живые компоненты экосистемы водоемов (водные растения, водоросли, зоопланктон, зообентос) | 2 | Планктон,фитопланктон, зоопланктон, ихтиопланктон, нектон, бентос,пелагобентос, перифитон,нейтон, этинестон, гипонейстон, плейстон | Лекция+  Практич**.** | Создание  словаря по  основным  водным  сообществам,  работа с  определителем |
| Высшие водные растения до родов и видов  Пресноводные микроводоросли | 2 | Микроводоросли, водоросли, высшие растения | Активное занятие | Работа с  определителем |
| **4. Полевой практикум. Оценка экологического состояния водоема (5 часов)** | | | | |
| Рекогносцировочное описание водоема | 1 | Метеоусловия, морфологические особенности, антропогенное воздействие | Практикум, беседа | Описание водоёма |
| Методика измерения основных гидродинамических свойств реки,  Сравнительная характеристика физических и органолептических показателей воды (темпер. Воды, ph воды, прозрачность, цвет, запах | 1 | Площадь водного сечения, определение скорости течения, расход реки, площадь водного зеркала, прозрачность воды, температурный режим, соленость, мутность, паспорт реки, бентометр Садовского, дночерпатель М- Болтовского, пробоотборник, индекс Баклушиной и т.д | Практикум | Измерение основных гидродинамических свойств реки |
| Методы гидрологического исследования, проведение измерений и описаний озер | 3 | Проведение замеров замкнутого водоема, паспорт озера, лимнобионты, бенталь, свал, котел, профундаль ит.д | Практикум | Исследование водоёма |
| Сравнительное изучение макрозообентоса окрестных водоемов, Изучение планктона в прибрежной части водоема | 1 | Макрозообентос  планктон | Практикум | Практическая работа |
| Изучение водных беспозвоночных реки и оценка ее экологического состояния | 1 | Беспозвоночные,  Экологическое состояние | Практикум | Практическая работа |
| Биоиндикация качества воды с использованием водорослей, по живому населению.  Оценка качества воды в озере Свято. | 1 | Биоиндикация, качество воды | Практикум | Практическая работа |
| **Итого 18 часов** | | | | |

**Методическое обеспечение программы.**

Предметом обучения является парусный спорт с общеразвивающей направленностью и виды общей физической подготовки как средство развития культуры здоровья.

**Принципы реализации программы:**

1.принцип комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2. принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

3.принцип дидактики «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

Основной формой учебно - тренировочного процесса являются групповые учебно - тренировочные и теоретические занятия, а также участие в соревнованиях различного уровня.

В основу реализации программы положена технология критериально-ориентированного обучения (ключевым моментом технологии КОО являются точное определение и формулировка эталона (критерия) полного усвоения*)* используются различные методы обучения:

* объяснительно-иллюстративные: рассказ, лекция, демонстрация, иллюстрация, работа с книгой, просмотр видеосюжетов, пробное выполнение практических действий при внешней опоре;
* репродуктивные: решение типовых задач, выполнение тренировочных упражнений, проверочная беседа, наблюдения;

При изучении теоретического материала применяется технология полного усвоения знаний, согласно которой учебный материал разбивается на отдельные фрагменты (учебные единицы). Каждый фрагмент представляет собой целостный раздел учебного материала; помимо содержательной целостности ориентиром при разбивке на разделы может служить та или иная продолжительность изучения материала. После выделения учебных единиц определяются результаты (критерии), которые должны быть достигнуты в ходе их изучения, и составляются текущие проверочные работы, которые позволяют убедиться в достижении целей изучения каждой учебной единицы. Основное назначение текущих работ - выявить необходимость коррекционных учебных процедур.

**Образовательные технологии в учебно-воспитательном пространстве объединения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Используемые технологии | Цели использования технологии | Описание порядка использования технологии | | Результат использования технологии |
| 1 | Критериально-ориентированное обучение | Достижение всеми учениками заданного уровня обязательных критериев. | **Педагог:**  1.Точно определяется эталон (критерии) усвоения темы (занятия), что выражается в перечне конкретных результатов обучения  2.Подготавливает проверочные работы – тесты, нормативы.  3.Учебный материал разбивает на отдельные фрагменты (учебные единицы). После выделения учебных единиц определяет результаты (критерии), которые должны быть достигнуты в ходе их изучения, и составляет текущие проверочные работы, которые позволяют убедиться в достижении целей изучения каждой учебной единицы.  4.Выбирает методы изучения материала, составляет обучающие задания.  5.Разрабатывает альтернативные коррекционные и обогащающие материалы по каждому из тестовых вопросов.  **Обучающийся:**  -выполняет участвует в организованной деятельности, выполняет перечень контрольных нормативов, участвует в разработке коррекционных заданий. | | - достижение собственного результата обучения всеми обучающимися по заданным критериям;  -индивидуализация обучения (развитие по индивидуальным маршрутам) |
| 2 | Личностно-ориентированного обучения (И.С.Якиманская,Е.В.Бондаревская, С.В. Кульневич) | -развитие индивидуальности;  -становление предметных, личностных и метапредметных способностей и качеств в процессе органического слияния обучения и воспитания;  -формирование познавательной мотивации; | **Педагог:**  **-**включает разные типы учебного диалога, формы контроля за личностным развитием ребенка в ходе овладения знаниями в соответствии с принципами дифференцированного подхода в обучении, организации разных видов деятельности;  - осуществляют педагогическую поддержку ребенка, выполняющего индивидуальный маршрут в творческом саморазвитии.  **Обучающийся:**  **-**проектирует посильное задание, выбирает посильную форму, способ выполнения задания. | Овладение приемами:  - целеполагания;  -планирования;  -рефлексии – для самообразования, самоорганизации предметной, метпредметной и личностно-ориентированной деятельности; | | |

**Список литературы для педагогов.**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Балыхина Т.М. Словарь терминов и понятий тестологии. М.: МГУП, 2000, 160 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003. 224 с.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
6. Ларин Ю.А., Пильчин Ю.В. Подготовка яхтсмена- гонщика. Москва ФИС 1981.
7. Мархай И. Теория плавания под парусами. Москва: ФиС, 1994.
8. Парусный спорт. Правила соревнований. Москва 1995б
9. Фролов Р.Д., Попов В.А. Навигационное пособие для плавания по внутренним судоходным путям. М.: Транспорт, 2004

**Список литературы для родителей и ребят**.

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. Москва изд. «Судостроение» 2003.
2. Багрянцев Б.И., Решетов П.И. Учись морскому делу. М.ДОСААФ 1986.
3. Школа яхтенного капитана. Москва: ФиС, 1998.
4. Чумаков А.А. Школа парусного спорта. Москва: ФиС, 1981

***Приложение №1***

**Опросники мотивации к занятиям парусным спортом**

**Методика № 1**

Кто хочет, чтобы ты занимался парусным спортом? Кому это больше всех нужно? Постарайся ответить искренне. Обведи номера тех ответов, которые тебе больше всего подходят.

1. Не знаю.  
2. Тренер.  
3. Кто-то из родственников или друзей.  
4. Твои родители.  
5. Ты сам.  
6. Ты пришел в яхт-клуб случайно.

Если среди выбранных тобой ответов есть ответ № 1, то тебе стоит еще серьезно подумать над этим вопросом. Теперь поставь себе за ответ № 4 — 2 балла, за ответ № 2 — 1 балл, за ответ № 5 — 4 балла и за ответы № 3, 6 — 0 баллов. Теперь сложи все эти числа. Сколько получилось?

**6 — 7 баллов:** похоже, что парусный спорт — это то, что тебе нужно и интересно.

**4 — 5 баллов:** подумай, как убедить родителей, что для тебя важен парусный спорт — без их поддержки будет трудно...

**0 — 3 балла:** по-видимому, у тебя нет сильного желания заниматься парусным спортом. Тогда подумай серьезно, лучше вместе с родителями: нужно ли идти против самого себя?

Безусловно, очень важно, чтобы в твоих занятиях парусным спортом были заинтересованы родители и, в какой-то степени, тренер. Это необходимо, но недостаточно. Самое главное — это желание самого юного гонщика, твое желание.

**Комментарий для родителей.** К сожалению, существует опасность “подмены” желания ребенка желанием родителей или тренера. Поначалу это совсем нетрудно — сделать так, чтобы ребенок думал, что хочет заниматься парусным спортом, или заставить его не сопротивляться воле взрослых. Однако через какое-то время это “всплывет” и начнутся проблемы: нарушения спортивной дисциплины, конфликты с тренером или в семье... Нельзя заставлять ребенка, можно лишь помочь ему в выборе

**Методика № 2**

Для чего тебе нужны занятия парусным спортом? Что ты хочешь получить? Внимательно прочитай предложения, и выбери из них пять подходящих для тебя (обведи номера этих ответов).

1. Я пришел в яхт-клуб, чтобы научиться управлять яхтой.  
2. Меня привлекают парусные гонки, я хочу в них участвовать, гоняться на яхте.  
3. Я не знаю, чего хочу добиться в парусном спорте.  
4. Я хочу стать чемпионом.  
5. Занятия парусным спортом нужны мне для того, чтобы было, о чем рассказать друзьям и знакомым.  
6. Я хочу заниматься парусным спортом, чтобы добиться в нем результатов.  
7. Я хочу с помощью парусного спорта научиться бороться с трудностями  
8. Я хочу стать физически более развитым и здоровым.  
9. Я занимаюсь (буду заниматься) парусным спортом вместе с друзьями.  
10. Мне хочется научиться чему-то новому, получить новые знания и умения, которые может дать мне парусный спорт.  
11. Мне нравится парусный спорт тем, что все будут завидовать такому необычному, “крутому” увлечению.  
12. Я хочу доказать, что смогу добиться многого даже в таком трудном деле, как парусный спорт.  
13. С помощью парусного спорта я постараюсь преодолеть свои слабости.  
14. Мне нравятся яхты, я хотел бы ходить под парусом.  
15. Мне нравятся парусные яхты, вода, ветер, и мне хочется, как можно лучше разобраться в управлении ими, узнать о них как можно больше.

Теперь, если ты уже выбрал пять ответов, внимательно посмотри на них и подумай, какой из них для тебя важнее, то есть подходит больше других, “стоит на первом месте”. Поставь радом с ним цифру “1”.

За ответы 1, 7, 10, 13, 14 дается по 5 баллов. За ответы 2, 4, 6, 12, 15 — по 10 баллов. За остальные ответы не ставь ничего. Посчитай, сколько получается в сумме, если сложить все баллы. Теперь, если на первом месте у тебя стоит ответ с номером 3, 5, 8, 9 или 11, то отними (вычти из получившейся суммы) 11 баллов. Если на первом месте у тебя ответ с номером 2, 4, 6, 12 или 15, то прибавь 11 баллов. Сколько получилось?

**Более 36 баллов:** ты чувствуешь, что яхты — это то, что тебе интересно, чем тебе хочется заниматься, чему ты готов посвятить свои силы и время. Кроме того, ты — азартный человек, и тебе нравятся парусные гонки. Попробуй себя в парусном спорте, только имей в виду, что для этого нужно очень много трудиться. Не бывает легких побед. Но даже если ты не станешь первым, твои усилия не пропадут зря — ты сможешь заниматься любимым делом.

**20-35 баллов:** тебе интересно, парусное дело может стать для тебя хорошим увлечением, которое дает многое — уникальные знания, умение управлять яхтой, позволяет стать более сильным, волевым. Но помни, что спортивный результат — это не главное. Ведь если ты пришел в яхт-клуб, то это не обязывает тебя становиться профессиональным спортсменом. Если же, занимаясь, ты почувствуешь в себе желание и силы чтобы добиться спортивного результата, то посоветуйся с тренером и попробуй.

**Меньше 20 баллов:** чтобы осуществить свои желания, тебе не обязательно заниматься именно парусным спортом. Возможно, какое-то другое занятие окажется для тебя более подходящим и интересным. Скорее всего, ты не готов к тому, чтобы тратить большое количество времени, сил, отказываться от удовольствий и других занятий ради парусного спорта. Если яхты тебе не так уж интересны, то не стоит заставлять себя насильно.

**Методика № 3**

Можешь ли ты назвать своих основных соперников и те силы, которые тебе придется преодолевать, занимаясь парусным спортом? Выбери столько ответов, сколько считаешь нужным, с которыми ты согласен.

1. Погода, стихия.  
2. Твоя яхта.  
3. Другие гонщики.  
4. Ветер, волна.  
5. Судьи.  
6. Родители, близкие.  
7. Ты сам (твои слабости).  
8. Судьба, обстоятельства.  
9. Тренеры.  
10. Не знаю.  
Теперь поставь себе баллы за выбранные ответы: по 50 баллов — за ответы 9, 5. За ответ 6 — 25 баллов. За ответы 3, 7 — по 10 баллов. За ответы 1, 2, 4, 8, 10 — 0 баллов. Сколько в сумме получилось?

**Меньше 20 баллов:** ты не учитываешь, что существуют две главные силы, с которыми предстоит соперничать: с одной стороны, это другие гонщики, которые тоже хотят быть лучшими в спорте, побеждать. С другой стороны, это ты сам, твои слабости и недостатки, которые могут помешать тебе в спорте.

**20 баллов:** ты правильно оцениваешь главные трудности, с которыми тебе предстоит встретиться.

**25-45 баллов:** бороться с родителями — неправильно и бессмысленно. Возможно, тебе кажется, что они тебя не понимают и не хотят помочь? Тогда тебе стоит подумать о том, как сделать так, чтобы родители побольше узнали о парусном спорте, чтобы поняли, как это важно для тебя, насколько это серьезное и полезное дело. Без помощи и участия родителей не обойтись.

**50 баллов или больше:** ты неверно оцениваешь ситуацию. Получается, что твои главные соперники — это взрослые, с которыми тебе придется или уже приходится вступать в конфликт в жизни и в спорте. Может быть, тебе кажется, что взрослые настроены против тебя? Или ты сам знаешь, что и как нужно делать, а они лезут со своим мнением? Это очень опасная позиция: вместо того, чтобы заниматься парусным спортом, ты будешь “воевать” с ними. Старайся сотрудничать с тренером, с судьями и, конечно, с родителями. Вы ведь делаете одно дело!

Несомненно, парусный спорт — это, прежде всего, постоянная борьба. Но не с ветром и водой — они должны стать твоими партнерами, а, в первую очередь, с самим собой и с соперниками на соревнованиях. Тебе предстоит преодолевать свою усталость, холод или жару, желание побездельничать, плохое настроение, сомнения в себе, неуверенность... Очень важно понимать, что, если ты устанешь, то не сможешь покинуть тренировку или гонку (которые имеют гораздо большую продолжительность по сравнению со многими другими видами спорта), поэтому всегда придется работать до конца. Если что-то не получается — не расслабляться, а стараться сосредоточиться и еще больше работать. Тебе потребуется развивать в себе те качества, которые нужны яхтсменам-гонщикам, и стараться перебороть слабые стороны своего характера. Если ты отвечал искренне на заданные здесь вопросы, то тебе, возможно, будет легче понять, нужно ли заниматься именно парусным спортом, или яхты станут твоим приятным увлечением.

**Контрольный опрос по теме «Техника управления парусным судном»**

**Вопросы по технике управления**

1. Во время поворота оверштаг матрос должен перебросить стаксель:
   1. когда яхта начинает приводиться
   2. когда грот начинает переходить на другой борт
   3. когда стаксель начинает переходить на другой борт
   4. когда яхта оказалась на новом галсе
2. Во время поворота оверштаг матрос должен пересаживаться на другой борт:
   1. одновременно со стакселем
   2. одновременно с рулевым
   3. когда яхта начинает крениться на другой борт
   4. должен сидеть посередине
3. Надо начинать откренивать:
   1. когда яхта накренилась
   2. когда видишь, что подходит порыв
   3. когда пришел порыв
   4. по команде рулевого
4. Надо начинать откренивать во время поворота фордевинд:
   1. не надо откренивать
   2. когда яхта накренилась
   3. когда гик перелетел на другой борт
   4. когда гик проходит над головой
5. Фалы надо набивать тем сильнее, чем:
   1. сильнее ветер
   2. слабее ветер
   3. всегда надо набивать сильно
   4. никогда не надо слишком набивать
6. Грота-шкот – это:
   1. то же самое, что гика-шкот
   2. оттяжка шкотового угла
   3. оттяжка галсового угла
   4. бывает только на яхтах без гика
7. Грот по нижней шкаторине набит правильно, если:
   1. нет складки вдоль гика
   2. есть складка вдоль гика
   3. есть складка, но она выправляется на ветру
   4. грот набит до предела
8. Когда яхта уваливается от бейдевинда до бакштага, то откренивать приходится:
   1. всё слабее
   2. всё сильнее
   3. сначала слабее, потом сильнее
   4. сначала сильнее, потом слабее
9. Когда стоит спинакер, задача матроса:
   1. чтобы спинакер не падал
   2. вынести его как можно больше на ветер
   3. поставить его посередине, чтобы не падал
   4. уговорить рулевого поскорее его убрать
10. Когда стоит спинакер, матрос должен сидеть:
    1. на наветренном борту на корме
    2. на подветренном борту на корме
    3. на наветренном борту у ваты
    4. на подветренном борту у ваты.
11. Чем сильнее ветер, тем сильнее экипаж должен смещаться:
    1. к корме
    2. к носу
    3. оставаться на своих местах, но сильнее откренивать
    4. сильнее закренивать
12. Во время поворота оверштаг, когда рулевой пересаживается на другой борт, он должен выпустить из рук:
    1. гика-шкот
    2. румпель
    3. и то и другое
    4. ни то ни другое
13. Кренящий момент ветра наибольший:
    1. на бейдевинде
    2. на галфвинде
    3. на бакштаге
    4. на фордевинде
14. На лавировке при заходе ветра надо:
    1. увалиться
    2. привестись
    3. сделать поворот оверштаг
    4. сделать поворот фордевинд
15. На лавировке в сильный ветер главное:
    1. чтобы конец гика смотрел в угол транца
    2. чтобы стаксель был выбран «в доску»
    3. чтобы работали паруса
    4. идти без крена
16. На острых курсах оттяжка гика нужна, чтобы:
    1. изгибать мачту
    2. делать парус плоским
    3. гик не задирался
    4. не нужна
17. Перед поворотом фордевинд в сильный ветер надо:
    1. поднять шверт
    2. опустить шверт
    3. добрать грот
    4. потравить грот
18. Чтобы быстрее привестись, надо добрать:
    1. стаксель
    2. грот
    3. стаксель и грот одновременно
    4. сначала привестись, потом добраться
19. Как на курсе фордевинд определить, что грот хочет перекинуться на другой борт:
    1. передняя шкаторина дрожит
    2. задняя шкаторина дрожит
    3. задняя шкаторина загибается на ветер
    4. задняя шкаторина загибается под ветер
20. Когда стоит спинакер, главная задача рулевого:
    1. следить за матросом, чтобы он правильно работал
    2. рулить ровно
    3. уваливаться, чтобы матросу было легче
    4. приводиться, чтобы матросу было легче

*Приложение 2*

**Образцы проверочных работ по разделу «Гидробиология».**

***Работа №1***

* Какое самое крупное озеро в нашем крае?*(Свято)*.
* Назовите самые крупные реки во Владимирской области*(показать на карте, назвать исток и устье реки).*
* Какие водоемы в нашем городе вы знаете? *(река Ока ,Илевна оз.Урвановское).*
* Охарактеризуйте оз.Свято

***Работа №2***

*Как люди могут нарушить природное равновесие в водоеме?*

1. Предприятия сбрасывают в реки яды и химикаты. От этого гибнет рыба.
2. Когда сжигают топливо, например, каменный уголь, в воздух выделяются окислы серы и азота. От них дожди становятся кислотными, и рыба в пресном водоеме погибает.
3. Навоз смывается дождями в воду и отравляет рыбу.
4. Мусор, выбрасываемый в водоем, загрязняет его и убивает обитателей. Птицы могут запутаться в веревках и погибнуть.
5. Отходы предприятий плавают на поверхности, заслоняя растениям свет, необходимый им для развития. Отходы оседают на дно реки, где обитают животные.
6. Фермеры вносят в почву удобрения, чтобы получить большой урожай. Часть химикатов смывается дождем в водоемы или просачивается сквозь почву в воду. Удобрения способствуют росту водных растений. Чем больше в пруду гниющих растений, тем меньше кислорода, необходимого для дыхания животных. Удобрения ускоряют рост водорослей, вода “зацветает” и растениям, живущим на дне, не хватает света.
7. Как взрослые и школьники должны охранять водоемы? (запрещающие знаки устанавливать). Не нарушать своими действиями пищевые цепи.

***Работа №3.***

Перед Вами водоем. Первое, на что мы обратим внимание, – это растения.

*Рогоз, камыш, тростник, стрелолист – корнями прикрепляются ко дну, а стебли и листья поднимаются над водой.* Корни *кубышки желтой* и*кувшинки* тоже на дне, а их широкие листья плавают на поверхности.

Но есть такие растения, которые ко дну совсем не прикрепляются – *ряска, водокрас*. Они плавают на поверхности воды.

Растения *элодея, рдест* полностью погружены в воду.

В толщине воды плавают мельчайшие зеленые водоросли. разглядеть их можно только под микроскопом. Но иногда их бывает так много, что вода кажется зеленой.

Роль растений в водоеме велика. Они служат пищей животным. Они выделяют в воду кислород, необходимый для дыхания организмов, а подводные заросли – это убежище для животных.

Разнообразен мир животных пресного водоема. Они есть везде.

1. По поверхности воды бегают *водомерки*(их ножки покрыты жиром, поэтому водомерки не тонут, они – хищники, охотятся на комаров и другую мелкую живность).
2. *Жук-вертячка* – назвали его так потому, что он много вертится.
3. В толще воды плавают хищные *жуки-плавунцы, растительноядные головастики лягушек,* рыбы – *щука, карась, окунь*. Щука и окунь – хищные рыбы, а карась питается личинками насекомых, растениями.
4. На самом дне обитают *моллюски* (ракушки).У них очень мягкое тело, которое защищено раковиной. Питаются моллюски водой, оставляя в себе, как в фильтре, мелкие водоросли и мелкие живые существа.

Если водоем чистый, то в нем водятся раки, они кормятся остатками мертвых животных. На водных растениях живут и другие моллюски – растительноядные улитки – прудовик и катушка. Раковина у них закручена и створок не имеет.

1. Живут в водоеме и млекопитающие – *ондатра, выдра, бобер*. Они очень пугливы и осторожны, поэтому их не так-то легко увидеть. Выдра выходит на берег только ночью.
2. У водоема можно встретить *уток, цапель*, так как их жизнь тоже связана с водоемами. Когда растения и животные погибают, их остатки попадают на дно. Здесь под действием микробов мертвые остатки перегнивают и разрушаются. Из них образуются соли. Эти соли растворяются в воде, и тогда их могут использовать для питания новые растения.

*Давайте составим цепь питания, которая складывается в водоеме.*

В ее основании – растения (водоросли). Ими питаются растительноядные: утки, рыбы, улитки, бобры.

Следующее звено этой цепи – хищные животные: цапля, щука, выдра. Обратите внимание, какая получилась разветвленная цепь питания.

**Вывод.** Важно не нарушать количественное соотношение различных видов животных и растений в пруду, тогда всем хватит пищи. *Почему же сообщество развивается и не погибает?*

Оно устойчиво благодаря цепям питания. И чем разнообразнее цепь питания, тем она более устойчива.

Важнейшую роль в жизни водоема играют факторы неживой природы: свет и температура.

*Свет* нужен для нормального роста растений. У затененного растения побеги поблекнут и станут длиннее и тоньше. Чтобы питаться и выделять кислород, необходим солнечный свет.

Тепло – также необходимое условие жизни водоема. Температура очень важна. Например, когда вода становится холодной, то лягушки прячутся на дно, а рост растений прекращается еще раньше, что влияет на многих животных.

Фактором живой природы является также и человек. Деятельность человека оказывает многообразное влияние на водоемы.

***Работа №4.***

**Практикум по гидрологии и гидробиологии**

Знакомство с методами гидрологических исследований: проведение измерений и описание водоемов. Работа с картографическими материалами, метеорологическими и гидрологическими справочниками (выполняется до начала полевых работ на основе картографических и литературных материалов). Получение общих сведений о водоеме: название и местонахождение, принадлежность к бассейну реки, высота над уровнем моря, реки и ручьи, впадающие и вытекающие из водоема, близлежащие болота, источники, колодцы. Составление физико-географической характеристики района наблюдения. Сбор данных о гидрографии и гидрологическом режиме исследуемых водных объектов в районе наблюдения. Проведение полевых исследований: рекогносцировочное обследование прилегающей к водоему местности; буссольная, мензульная или глазомерная съемка водоема; промерные работы; измерение температуры воды и воздуха, прозрачности и цвета воды; наблюдения за колебаниями уровня воды; изучение характера дна, берегов и прибрежной полосы; гидрохимические и гидробиологические исследования.

Кроме того, во время проведения полевых работ производится сбор материала и опросных сведений о режиме водоема, качестве воды и его хозяйственном значении.

Сбор проб перифитона, макрозообентоса, зоопланктона с помощью простейших орудий лова;

Определение представителей водных беспозвоночных с помощью определителя