

Управление по физической культуре и спорту городского округа «Город Архангельск»

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа
«Город Архангельск» «Спортивная школа «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова»
(МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова)

Спортивный туризм

163020, Архангельская область, г. Архангельск, ул. Советская, 1. тел. (8182) 23-32-25, факс (8182) 23-
02-59 nordparus29@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова


А.Г. Осолков
2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по неолимпийскому виду спорта «спортивный туризм»
(начальная подготовка)**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденного приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года № 1038)

Срок реализации Программы: 2 года

г. Архангельск, 2023 год

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом
МБУ ДО СШ Парусный центр Норд
им. Ю.С. Анисимова,
протокол № ____ от _____ г.

Название программы:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по неолимпийскому виду спорта «спортивный туризм» (начальная подготовка).

Организация-разработчик:

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» Спортивная школа Парусный центр Норд имени Ю.С. Анисимова.

Составитель:

Перепелкин Александр Сергеевич – инструктор-методист МБУ ДО СШ Парусный центр Норд имени Ю.С. Анисимова.

Оглавление

№ п.	Содержание	Стр.
I	Общие положения	5
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
III	Система контроля	11
IV	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	13
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	23
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по неолимпийскому виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам «дистанция – парусная», «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1038 ¹ (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки на этапах начальной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации программы - 2 (два) года.

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку: от 10 лет.

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку: от 12 человек.

2.2. Объем Программы:

Таблица №1

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (до 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год).
- учебно-тренировочные походы.
- спортивные соревнования:

Таблица №2

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 год обучения	2 год обучения
Контрольные	2	3
Отборочные	1	1
Основные	1	1

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г. регистрационный № 71716).

2.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица №3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		1 год	2 год
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах	
		2	
		Наполняемость групп, чел.	
		12	
1.	Общая физическая подготовка	160	202
2.	Специальная физическая подготовка	34	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8
4.	Техническая подготовка	80	120
5.	Тактическая подготовка	4	4
6.	Теоретическая подготовка	12	14
7.	Психологическая подготовка	4	4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4
9.	Инструкторская практика	2	4
10.	Судейская практика	2	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6
12.	Восстановительные мероприятия	2	2
Общее количество часов в год		312	416

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица №4

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные 	В течение года

		образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица №5

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа на тему «Антидопинг. Основные понятия»	январь	В соответствии с рекомендациями и методическими материалами RUSADA
	Актуализация информации на информационном стенде на тему «Антидопинг»	В течение года	В соответствии с рекомендациями и методическими материалами RUSADA
	Консультирование спортсменов при подготовке к тестированию RUSADA	декабрь	Вводная лекция и ответы на вопросы.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей, учебно-тренировочных сборов и походов – в качестве младших инструкторов.

Решение этих задач целесообразно начинать не ранее чем на этапе начальной подготовки 2 года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице № 6.

Таблица № 6

Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Направление работы	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки 2 года обучения	Судейская практика	- беседа на тему: «Правила соревнований» и т.п. - практические занятия по спортивному туризму и терминологии, принятой в виде спорта «спортивный туризм»; - участие в судейских семинарах; - участие в судействе соревнований.	в течении года
	Инструкторская практика	- практические занятия по развитию способностей обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими	в течение года

		обучающимися, находить ошибки и исправлять их. - проведение разминки обучающихся вместе с тренером-преподавателем.	
--	--	---	--

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе спортивной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Таблица № 7

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Этап спортивной подготовки	Направление работы	Содержание мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки 1-2 лет обучения	Медицинские мероприятия	- углублённый медицинский осмотр обучающихся в ГБУЗ АО «Архангельский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»; - консультации у специалистов; - дополнительные медицинские осмотры обучающихся; - медико-фармакологическое сопровождение; - текущее обследование (для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления); - лечение и реабилитация обучающихся (физиотерапевтические средства); - оказание первой медицинской и первичной медико-санитарной помощи при проведении учебно-тренировочных сборов, учебно-тренировочных занятий и соревнований.	не менее 2-х раз в год; перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы; в случае травмы; в дни больших учебно-тренировочных нагрузок; в течении года в случае необходимости.
	Медико-биологические мероприятия	- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью (гигиеническое обеспечение мест занятий, состояние спортивного оборудования и инвентаря); - контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнение рекомендаций медицинских работников; - витаминизация; - аэризация; - гидропроцедуры; - поддержание необходимого водно-электролитного баланса.	в течении года

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств.
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис, туристский поход с играми футбол, бадминтон), чередование средств ОФП и психорегуляции, подвижные игры, спортивно-игровые тренажеры.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, хвойно-солевые ванны, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), витаминизация, обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых, лесные прогулки, культмероприятия, творческие вечера, экскурсии и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки «начальная подготовка»

Комплексе контрольных испытаний для зачисления в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

Таблица №8

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут» и «дистанция»			
1.1	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Не менее	
		10	5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее	
		150	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»			
2.1	Вис на перекладине на двух руках (с)	Не менее	
		30	25
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	Не менее	
		10	7

Контрольно-переводные нормативы для оценки результатов освоения Программы

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники спортивного туризма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивному туризму.

Требования к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки, представлены в Таблице №9

Контрольно-переводные нормативы для оценки результатов освоения Программы

Таблица №9

N п/п	Упражнения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут» и «дистанция»					
1.1	Бег на 30 м (с)	Не более		Не более	
		6,3	6,6	6,0	6,3
1.2	Бег на 1000 м (мин, с)	Не более		Не более	
		6.30	6.50	6.10	6.30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Не менее		Не менее	
		10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Не менее		Не менее	
		+2	+3	+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более		Не более	
		8,4	8,7	8,1	8,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее		Не менее	
		150	145	180	165
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Не менее		Не менее	
		2	-	5	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	Не менее		Не менее	
		-	3	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»					
2.1	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3-х оборотов в каждую сторону) (раз)	Не менее		Не менее	
		2		3	
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом двумя руками (см)	Не менее		Не менее	
		20	15	23	17
2.3	Вис на перекладине на двух руках (с)	Не менее		Не менее	
		30	25	35	25
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	Не менее		Не менее	
		10	7	15	12
3. Уровень спортивной квалификации					
	Количество соревнований	2 (контрольные) 1 (отборочные) 1 (основные)		3 (контрольные) 1 (отборочные) 1 (основные)	
	Выполнение разрядов	-		-	

Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу спортивной подготовки «Начальная подготовка»

4.1.1. Методический материал по общей физической подготовке.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные движения руками из исходных положений (стоя, сидя, лежа) – сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи на месте и в движении, упражнения в одиночку и в парах, с сопротивлением партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- для туловища: вращения туловища право и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук, наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями руками, в положении лежа лицом вниз – различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову, с одновременным движением рук и ног; из положения лежа – лицом вверх с закрепленными ногами – сгибы-разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и медленное опускание ног; из положения в упоре лежа – переход в упор, присед;

- для ног: приседания на одной и обеих ногах, поднимания, подскоки, выпады, бег приставным шагом;

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге, прыжки на два оборота скакалки;

- с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, перешагивание, перепрыгивание через палку);

- с набивными мячами (вес 1-4 кг.) – подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), броски от груди, из-за головы, через голову, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же – в парах;

- с гантелями (вес от 0,5 до 5 кг.) – различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие физической силы:

С собственным весом:

- перекладина – подтягивание различным хватом к груди и за спину; подъем ног на 90 градусов в висе; подъем ног до касания перекладины в висе;

- брусья – отжимания в упоре различными хватами; подъем ног в упоре;

- приседания на одной и двух ногах;

- шведская стенка – подъем ног в висе;

- подъем спины и ног лежа на животе;

- подъем ног лежа на спине.

С отягощением:

- со штангой – жим штанги лежа; приседания со штангой; жим штанги из-за головы.

- с гантелями: подъем через стороны; жим лежа на скамейке, жим стоя, на бицепс, жим одной рукой из-за головы.

Упражнения на развитие общей выносливости:

- бег/ходьба – длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы. Совершение пеших туристских походов.

- лыжи: бег на лыжах по пересеченной местности, участие в соревнованиях, туристские походы на лыжах. Движение классическим стилем, коньком.

- плавание вольным стилем 200-1000 м. (без учета времени)

- дополнительно: езда на велосипеде на дальние расстояния (30 км и более), гребля на ялах, байдарках – без учета времени.

Упражнения на развитие скорости:

- бег – рывки с места на 10-15 м., на время – короткие отрезки 30-50 м., без на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени, бег под гору, прыжки в длину и высоту с места; упражнения со скакалками;

- спортивные игры – баскетбол, футбол;
- плавание – короткие дистанции (25-100 м.) на время.

Упражнения на развитие ловкости:

- элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);

- гимнастические упражнения на снарядах – выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре, прыжки через «козла» или «коня», лазанье по канату гимнастической стенке.

- упражнения в парах: зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнений с предметами совместно в парах;

- спортивные игры – баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;
- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

Упражнения на развитие гибкости:

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;

- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

- из положения лежа сделать «мост»;

- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»;

- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

4.1.2. Методический материал по специальной физической подготовке.

Развитие специальной выносливости. Для участия в соревнованиях по дисциплине «дистанция-парусная» и в парусных походах: переходы на парусных судах на 10-20 морских миль, проведение за один день про 4-5 гонок на стандартной дистанции, прохождение лавировки на удлиненной дистанции двумя-тремя галсами, на лавировке – откренивание на прямых ногах с максимально вынесенным за борт центром тяжести (сериями по 3-7 минут за один раз).

Для участия в соревнованиях по дисциплинам «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная», в пеших и лыжных походах: длительные (3-5 часов) походы на лыжах, пешком по лыжне (тропе), с участками целины (бездорожья), в том числе по пересеченной местности, осложненной локальными препятствиями, с легким рюкзаком, со снаряжением на 1-2 дня.

Развитие скоростно-силовых качеств. Для участия в соревнованиях по дисциплине «дистанция-парусная» и в парусных походах: частые подбирания и протравливания шкотов (выполнять сериями по 15-20 раз за один прием), повороты оверштаг – сериями 4х2, 3х5, 2х7 и т.п., серии подъемов-спусков спинакера и/или поворотов фордевинд со спинакером (в средние – свежие ветра).

Для участия в соревнованиях по дисциплинам «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная», в пеших и лыжных походах: прохождение технических этапов «подъем» (спортивным способом, с самостраховкой, с зажимом), «навесная переправа», подъем по наклонной навесной переправе. То же, но на время. Верхняя страховка партнера на спуске с необходимостью быстро выдавать страховочную веревку через ФСУ (партнер спускается быстро – спортивным способом или при помощи ФСУ «восьмерка»). Выбирание перил на скорость. Бухтовка веревки на скорость.

Развитие координации и ловкости. Для участия в соревнованиях по дисциплине «дистанция-парусная» и в парусных походах: выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер «змейкой», хождение парами с одновременным выполнением маневров – приведение, уваливание, повороты и т.д.)

Для участия в соревнованиях по дисциплинам «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная», в пеших и лыжных походах: тренировка координации на слэклайне, прохождение этапов «переправа по бревну» с опорой на перила, горизонтальным маятником, прохождение параллельных перил, переправа горизонтальным маятником.

4.1.3. Участие в соревнованиях.

Спортсмены принимают участие во внутришкольных отборочных соревнованиях, первенствах города Архангельска и официальных городских соревнованиях по дисциплинам «дистанция – парусная», «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка». По итогам участия в городских соревнованиях и выполнения норм присвоения спортивных разрядов спортсмены проходят отбор в сборную команду г. Архангельска и

могут принимать участие в первенствах Архангельской области и официальных областных соревнованиях.

4.1.4. Методический материал по технической подготовке.

Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму

Работа со снаряжением. Способы бухтовки веревки. Бухтовка длинной (40 м. и более) и короткой (20 м.) веревки. Способы переноски веревки на дистанции. Индивидуальная страховочная система – порядок использования. Блокировка ИСС. Как связать усы самостраховки. Способы применения различных видов карабинов (на усах самостраховки, совместное использование карабина и ФСУ, создание точек опоры, при наведении навесных переправ, перил, как спусковое устройство, как элемент узла Бахмана). Как использовать жумар на подъеме. Допустимые и недопустимые способы применения зажимов при наведении перил. Спусковые устройства: использование восьмерки на спуске, для страховки в связках, для спуска партнера. Использование «корзинки». Применение блоков: как использовать полиспады. Вопросы хранения снаряжения.

Практическая вязка узлов. Практическая вязка узлов для связывания веревок: встречный, встречная восьмерка, грепвайн, брамшкотовый. Отработка задач, требующих связывания веревок: изготовление опорной петли, изготовление «пруссика» из репшура, наращивание веревок при нехватке их длин для решения поставленных задач, бытовые задачи (увязывание горловины рюкзака и т.д.)

Практическая вязка узлов для крепления к опоре: карабинная удавка, штык, стремя, булинь, двойной булинь, грепвайн-удавка. Отработка задач, требующих крепления веревки к опоре: организация перил для выполнения различных технических приемов, привязка к ТО при выполнении страховки, использование «стремени» при наведении перил и т.д.

Практическая вязка петель: проводник-восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник. Отработка задач, требующих использования петель: изготовление усов самостраховки, использование карабинной удавки при организации перил, использование узла «двойной проводник» в «пруссике» из репшура для самостраховки, подключения полиспаста к перилам. Бытовые задачи: изготовление регулируемых оттяжек для палаток и т.д.

Практическая вязка схватывающих узлов: симметричный (пруссик), Бахмана, австрийский (обмоточный, клеймхейст). Отработка навыков, требующих вязки схватывающих узлов: спуск по перилам с самостраховкой, переправа маятником (горизонтальный маятник), подключение полиспаста к перилам.

Отработка технического этапа «Переправа по тонкому льду». Демонстрация и практическая отработка технического приема (ТП) «Движение по перилам по бревну, по параллельным перилам, по тонкому льду на лыжах, по снежному мосту на лыжах». Отработка особенностей индивидуального прохождения, прохождения связками и группами. Практическая организация сопровождения и страховки. Отработка транспортировки снаряжения при выполнении ТП. Разбор допущенных ошибок.

Отработка технического этапа «Переправа по бревну». Демонстрация и практическая отработка ТП «Переправа по бревну маятником (горизонтальный маятник и ТП «Движение по перилам по бревну». Отработка особенностей индивидуального прохождения, прохождения связками и группами. Практическая организация сопровождения и страховки. Отработка транспортировки снаряжения при выполнении ТП. Разбор допущенных ошибок.

Отработка технического этапа «Переправа по параллельным перилам». Демонстрация и практическая отработка ТП «Движение по перилам по бревну, по параллельным перилам, по тонкому льду на лыжах, по снежному мосту на лыжах». Отработка особенностей индивидуального прохождения, прохождения связками и группами. Практическая организация сопровождения и страховки. Отработка транспортировки снаряжения при выполнении ТП. Разбор допущенных ошибок.

Отработка технического этапа «Навесная переправа». Демонстрация и практическая отработка ТП «Движение по навесной переправе. Подъём (спуск) по наклонной навесной переправе». Отработка особенностей индивидуального прохождения, прохождения связками и группами. Практическая организация сопровождения и страховки. Отработка транспортировки снаряжения при выполнении ТП. Разбор допущенных ошибок.

Отработка технического этапа «Вертикальный маятник». Демонстрация и практическая отработка ТП «Переправа методом «вертикальный маятник». Отработка особенностей индивидуального прохождения, прохождения связками и группами. Практическая организация сопровождения и страховки. Отработка транспортировки снаряжения при выполнении ТП. Разбор допущенных ошибок.

Отработка технического этапа «Подъем». Демонстрация и практическая отработка ТП «Подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам»/ ТП «Подъем по склону с верхней страховкой»/ ТП «Спортивный подъем»/ ТП «Подъем по склону с альпенштоком». Отработка особенностей индивидуального прохождения, прохождения связками и группами. Практическая организация сопровождения и страховки. Отработка транспортировки снаряжения при выполнении ТП. Разбор допущенных ошибок.

Отработка технического этапа «Спуск». Демонстрация и практическая отработка ТП «Подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам» / ТП «Подъем по склону с верхней страховкой» / ТП «Спортивный спуск»/ ТП «Спуск по склону с альпенштоком». Отработка особенностей индивидуального прохождения, прохождения связками и группами. Практическая организация сопровождения и страховки. Отработка транспортировки снаряжения при выполнении ТП. Разбор допущенных ошибок.

Отработка технического этапа «Спуск на лыжах». Демонстрация и практическая отработка ТП «Спуск по перилам, в т.ч. на лыжах»/ТП «Спортивный спуск». Отработка особенностей индивидуального прохождения, прохождения связками и группами. Практическая организация сопровождения и страховки. Отработка транспортировки снаряжения при выполнении ТП. Разбор допущенных ошибок.

Отработка технического этапа «Траверс склона». Демонстрация и практическая отработка ТП «Траверс склона с альпенштоком», ТП «Траверс склона по перилам». Отработка особенностей индивидуального прохождения, прохождения связками и группами. Практическая организация сопровождения и страховки. Отработка транспортировки снаряжения при выполнении ТП. Разбор допущенных ошибок.

Отработка навыков ориентирования.

Чтение топографической и спортивной карты. Определение точки стояния в незнакомой местности. Различение точечных, линейных, площадных ориентиров, соотнесение информации на карте и на местности. Движение по линейным ориентирам. Взятие азимутов на видимые объекты и движение на видимый ориентир. Азимутальный ход в условиях малого количества ориентиров.

Отработка туристско-бытовых навыков

Выбор места для привала и ночлега. Постановка палатки, тента. Разведение огня и приготовление пищи с соблюдением правил пожарной безопасности. Утилизация мусора.

Техническая подготовка по парусному туризму

Сборка катамарана и подготовка к выходу на воду.

Сборка катамарана: установка стрингеров, поперечных балок, палубы кокпита, накачивание баллонов и комингсов, установка рулевого и швертового устройств, бушприта, сборка и постановка мачты, установка и настройка такелажа.

Определение границ и особенностей района плавания. Определение направления ветра по ветроуказателям, тактильным ощущениям.

Подготовка катамарана к выходу на воду. Проверка исправности матчасти. Транспортировка катамарана к слипу. Спуск на воду.

Постановка основных парусов на берегу. Уборка основных парусов на берегу.

Управление парусным катамараном. Отработка галсов, курсов. Отход от берега/буя/бона. Движение на веслах (в гавани). Постановка основных парусов на воде. Уборка основных парусов на воде. Правильная посадка рулевого и матроса на острых и полных курсах. Хожение курсом галфвинд между двумя буйками. То же – «змейкой», чередуя уваливания и приведения. Приведение до левентика и уваливание до галфвинда.

Приведение: с курса галфвинд плавно приведись до левентика, стараясь поддерживать максимальную скорость за счет работы шкотами, с последующим уваливанием до курса галфвинд.

Уваливание: с курса галфвинд плавное уваливание до курса полный бакштаг, с одновременной работой рулем и шкотами, с последующим приведением до курса галфвинд.

Поворот оверштаг: приведение до левентика, смена галса и уваливание до галфвинда.

Поворот фордевинд: с курса галфвинд-бакштаг уваливание до фордевинда, выбор шкота, перебрасывание паруса на другой борт, травление шкота, уваливание до бакштага-галфвинда на другом галсе.

Причаливание. Подход к буйку. Подход в левентик (с полной остановкой и легким касанием буйка носами катамарана) и отход от него задним ходом с разворотом с разворотом на галс и набором хода. Подход с подветра – подойти так, чтобы слегка коснуться буйка наветренным бортом и остановиться. То же – с наветра: подойти к буйку так, чтобы остановиться непосредственно с наветра от буйка, сдрейфовывая на него. Подход к буйку кормой - выйти на ветер от буйка, вынести парус на ветер и задним ходом подойти к буйку, коснувшись его кормовой оконечностью одного из баллонов.

Подход к бону с подветра с остановкой в левентик, касанием бона наветренным поплавком. Усложнение: заход в гавань, разворот и подход к бону с полным погашением скорости.

Отработка навыков прохождения локальных этапов. Отход от берега против ветра их положения «судно на берегу». Причаливание к берегу в положение «судно на берегу».

Рифление парусов на воде. «Человек за бортом – отработка порядка действий по спасению условного «утопающего».

Проводка судна вдоль берега. Постановка судна на якорь.

Движение без руля по круговой дистанции (по треугольнику). Проход через ворота». Преодоление мели. Движение в узости против ветра. Проход под «мостом» с необходимостью срубить мачту, а в дальнейшем поставить ее на место.

Практическое ориентирование (на берегу/на воде). Определение магнитного и истинного севера при помощи компаса. Ориентировка карты. Нахождение на карте видимых точечных и линейных ориентиров. Определение магнитного и истинного азимута на точечный ориентир. Движение по заданному азимуту полными курсами и в лавировку.

Чтение рельефа береговой линии. Практическое определение «точки стояния» по карте, компасу и видимым ориентирам (по трем ориентирам, по «створу» и другими способами).

Практический поиск контрольных пунктов по выбору с целью построения наиболее оптимального маршрута движения. Чтение «легенды» и поиск КП по ней. Работа с лоцией и поиск КП по ней. GPS-ориентирование.

Движение на веслах. Техника силовых и управляющих гребков. Правильная посадка и удержание весла.

4.1.5. Методический материал по тактической подготовке.

Тактическая подготовка в дисциплине «дистанция – парусная». План гонки. Коммуникация в экипаже. Роль рулевого и шкотового матроса. Тактика старта с учетом ветро-волновых условий. Тактика при слабом, среднем и сильном ветре. Способы увеличения скорости движения судна на разных курсах. Огибание знака. Обгон и расхождение с другими судами, участвующими в гонке.

Тактическая подготовка в группах дисциплин «дистанция – лыжная», «дистанция – пешеходная». Индивидуальное прохождение, связки и группы. План гонки. Распределение усилий. Лидирование. Действия в команде. Коммуникация в связке и в группе. Исключаем потери времени. Действия, если гонка пошла не по плану.

4.1.6. Методический материал по теоретической подготовке.

Ознакомление с инструкциями по технике безопасности при проведении различных занятий, походов, участия в соревнованиях.

Общее ознакомление с правилами вида спорта «спортивный туризм», разделами «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная». Условия допуска спортсменов на соревнования. Правила поведения для спортсменов. Применяемое снаряжение. Виды старта. Основные технические приемы. Штрафы.

Общее ознакомление с правилами вида спорта «спортивный туризм», разделом «дистанция – парусная».

Условия допуска спортсменов на соревнования. Правила поведения для спортсменов. Применяемое снаряжение. Виды старта. Основные технические приемы. Штрафы.

4.1.7. Рекомендации по психологической подготовке.

Мотивация к занятиям лыжным и пешеходным туризмом на дистанциях. Возникающие психологические проблемы. Неуверенность в себе. Страхи. Адекватное и неадекватное представление о своих возможностях. Предстартовое волнение, способы с ним справиться. Эмоциональная регуляция. Как «не перегореть» и сохранить мотивацию к тренировкам и соревнованиям.

Психологические проблемы, наиболее часто возникающие у туристов-парусников. Страх перевернуться. Боязнь воды. Неуверенность в своих способностях и навыках. «Вечный матрос».

Способы обретения уверенности в себе. Настрой на гонку. Победы и поражения – как их пережить и какие уроки вынести?

4.1.8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки «начальная подготовка» указаны в п 3.1 настоящей программы.

4.1.9. Инструкторская практика

Помощь тренеру-преподавателю в постановке дистанции. Самостоятельная постановка дистанции под контролем тренера-преподавателя. Помощь тренеру-преподавателю в обучении других спортсменов. Самостоятельное обучение других спортсменов техническим приемам под контролем тренера-преподавателя. Обучение новичков при совместной работе в составе экипажа парусного судна. Составление плана и конспекта занятия.

4.1.10. Судейская практика

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, привлекаются к работе в качестве помощника судьи этапа на соревнованиях. Осуществляют наблюдение за действиями судьи. Могут краткосрочно заменять судью этапа, работая под контролем старшего судьи этапа.

4.1.11. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, дважды в течение года проходят углубленное медицинское освидетельствование в Центре спортивной медицины.

Общее знакомство с темой Антидопинга, освоение ключевых понятий, видов нарушения антидопинговых правил. Подготовка к тестированию на портале RUSADA.

4.1.12. Восстановительные мероприятия

Роль самомассажа в восстановлении мышц. Увеличение притока крови и ее микроциркуляции. Освоение основ самомассажа. Когда проводить массаж. Техника массирования мышц. Приспособления для массажа.

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Основные показания и противопоказания. Основные дыхательные упражнения. Техника выполнения.

4.2. Примерный учебно-тематический план

№ п.п.	Темы	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
1. Общая физическая подготовка				
1.1	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	9600/ 12120	Январь - декабрь	
1.2	Развитие силы	1920/ 2400	Январь - декабрь	Комплексы упражнений по силовой подготовке, направленные на развитие мышц верхних и нижних конечностей, груди, спины, пресса.
1.3	Развитие выносливости	2400/ 3000	Январь - декабрь	Походы выходного дня на лыжах, пешком, на велосипеде. Легкоатлетические кроссы. Лыжные кроссы.
1.4	Развитие скорости	1920/ 2400	Январь - декабрь	Спортивные игры, бег на короткие дистанции.
1.5	Развитие координационных способностей	1920/ 2400	Январь - декабрь	Элементы акробатики: кувырки, стойки. Упражнения в парах с набивными мячами, спортивные игры.
1.6	Развитие гибкости	1440/ 1920	Январь -	Упражнения на растяжку мышц рук, ног, спины, пресса, груди, шеи.

			декабрь	
2. Специальная физическая подготовка				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	2040/ 2640		
2.1	Развитие специальной выносливости	720/ 960	Январь - декабрь	Пешие и лыжные походы на 10-20 км. и более Кроссы с транспортировкой специального снаряжения. Парусные походы продолжительностью 1-2 дня и более.
2.2	Развитие скоростно-силовых качеств	720/ 960	Январь - декабрь	Комплексы упражнений со специальным снаряжением. Работа со шкотами на парусном судне.
2.3	Развитие координации и ловкости	600/ 720	Январь - декабрь	Выполнение специальных упражнений по управлению парусным судном. Тренировка координации на слеклайне.
3. Участие в спортивных соревнованиях				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	360/ 480		
3.1	Участие в соревнованиях по группе дисциплин «дистанция – лыжная»	120/ 120	Январь - март	Участие в первенствах города и области, выездных соревнованиях в соответствии с календарным планом.
3.2	Участие в соревнованиях по группе дисциплин «дистанция – пешеходная»	120/ 120	Январь - декабрь	Участие в первенствах города и области, выездных соревнованиях в соответствии с календарным планом.
3.3	Участие в соревнованиях по дисциплине «дистанция – парусная»	120/ 240	Июнь – сентябрь	Участие в первенствах города и области, выездных соревнованиях в соответствии с календарным планом.
4. Техническая подготовка				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	4800/ 7200		
<i>Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму:</i>				
4.1	Работа со снаряжением	120/240	Октябрь - май	Способы бухтовки веревки. Переноска веревок. Блокировка ИСС. Эргономичное распределение снаряжения на ИСС. Регулировка каски. Работа с карабинами, зажимами, фрикционными спусковыми устройствами. Применение пруссиков.
4.2	Практическая вязка узлов	240/360	Октябрь - май	Вязка и практическое применение узлов: восьмерка-проводник, проводник, булинь (беседочный), барелл, встречный, встречная восьмерка, грейпвайн, штык, штык со шлагом, стремя (выбленочный), UIAA («итальянский выбленочный»), симметричный схватывающий, французский пруссик.
4.3	Отработка технического этапа «Переправа по тонкому льду»	240/360	Октябрь - май	Работа в группе, в связках, индивидуально. Переправа первого участника при переправе в группе. Наведение перил. Переправа группы. Техника безопасности. Самостраховка. Транспортировка снаряжения. Снятие перил.
4.4	Отработка технического этапа «Переправа по бревну»	120/360	Октябрь - май	Работа в группе, в связках, индивидуально. Переправа первого участника, варианты страховки. Наведение перил. Восстановление перил. Техника движения. Метод «горизонтальный маятник».

				Движение с опорой на перила. Сопровождение. Снятие перил.
4.5	Отработка технического этапа «Переправа по параллельным перилам»	240/360	Октябрь - май	Работа в группе, в связках, индивидуально. Самостраховка. Сопровождение. Техника безопасности. Восстановление верхних перил. Техника передвижения. Переход через узел.
4.6	Отработка технического этапа «Навесная переправа»	240/360	Октябрь - май	Работа в группе, в связках, индивидуально. Варианты наведения и восстановления перил. Использование жумара. Полиспасты. Восстановление «штыком». Техника движения. Сопровождение. Самостраховка. Снятие перил.
4.7	Отработка технического этапа «Вертикальный маятник»	240/360	Октябрь - май	Работа в группе, в связках, индивидуально. Варианты наведения и восстановления перил. Использование специального снаряжения для самостраховки. Техника движения.
4.8	Отработка технического этапа «Подъем»	240/360	Октябрь - май	Работа в группе, в связках, индивидуально. Верхняя командная страховка. Нижняя страховка. Самостраховка. Подъем по склону спортивным способом и при помощи зажимов. Работа ног. Подъем по склону. Переход через узел. Организация и снятие перил.
4.9	Отработка технического этапа «Спуск»	240/360	Октябрь - май	Работа в группе, в связках, индивидуально. Верхняя командная страховка. Самостраховка. Техника движения. Организация и снятие перил. Переход через узел.
4.10	Отработка технического этапа «Спуск на лыжах»	240/360	Декабрь - март	Работа в группе, в связках, индивидуально. Верхняя командная страховка. Самостраховка. Техника движения. Организация и снятие перил. Переход через узел.
4.11	Отработка технического этапа «Траверс склона»	240/360	Октябрь - май	Работа в группе, в связках, индивидуально. Восстановление перил. Наведение перил. Техника движения.
4.12	Отработка навыков ориентирования на местности	240/360	Октябрь - май	Спортивная карта. Условные знаки. Легенда карты. Ориентирование карты при помощи компаса. Азимуты. Приемы ориентирования. Движение по азимуту.
<i>Техническая подготовка по парусному туризму:</i>				
4.13	Сборка катамарана. Подготовка к выходу на воду.	240/240	июнь - сентябрь	Распаковка, проверка комплектности. Накачивание баллонов, сборка рамы, мачты, монтаж палубы, заведение фалов на топ мачты, регулировка стоячего такелажа. Постановка парусов, их настройка.
4.14	Практическая вязка узлов, применяемых в парусном туризме	240/240	июнь - сентябрь	Восьмерка (стопорная), штык, штык со шлагом, рыбацкий штык, выбленочный (стремя), беседочный (булинь), шкотовый, брамшкотовый, рифовый, двойной рифовый.
4.15	Управление парусным катамараном.	360/720	июнь - сентябрь	Отход от берега, слипа. Отработка галсов, курсов, поворотов оверштаг / фордевинд. Причаливание. Швартовка.
4.16	Действия в экстремальных ситуациях	360/480	июнь - сентябрь	Действия в ситуации «Человек за бортом». Использование спасконца («конца Александрова»). Оверкиль. Способы постановки судна на ровный киль. Движение со сдвоенным экипажем. Ситуация при стравливании одного баллона.
4.17	Отработка навыков прохождения технических этапов	360/480	июнь - сентябрь	Отход от берега против ветра из положения «судно на берегу». Причаливание к берегу в положение «судно на берегу». Постановка парусов на воде. Рифление парусов на воде. Проводка судна вдоль берега. Движение против течения. Постановка судна на якорь. Движение без руля по круговой дистанции (по треугольнику). Проход через ворота. Проход мелководного участка с глубинами не более полуметра (рули и шверты опустить до нормального

				положения невозможно). Преодоление мели с глубиной не более 10 см. Преодоление сухого участка (обнос). Движение в узости до 30-50 м против ветра. Проход под «ЛЭП», «мостом» и т.п. с искусственным или естественным ограничением по высоте, с целью необходимости опустить мачту и снова поднять её.
4.18	Практическое ориентирование (на берегу/на воде)	240/360	июнь - сентябрь	Спортивная карта. Условные знаки. Гидрография. Чтение береговой линии. Легенда карты. Ориентирование карты при помощи компаса. Азимуты. Приемы ориентирования. Движение по азимуту. Ориентирование карте и по лодии. GPS – ориентирование.
4.19	Огибание знака	240/360	июнь - сентябрь	Выбор курса судна при движении на наветренный знак. Применение оптимального угла лавировки. Тактика огибания знака. Позиционная борьба с другими экипажами у знака.
4.20	Движение на веслах	120/120	июнь - сентябрь	Как правильно держать «канойное» весло. Посадка гребцов. Техника гребка. Синхронная гребля. Удержание курса. Управляющие гребки. Отбросы (табаны). Подруливающие гребки.
5. Тактическая подготовка				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	240 / 240		
5.1	Тактика спортсмена на соревнованиях в группе дисциплин «дистанция – лыжная», «дистанция – пешеходная»	120/120	декабрь	Индивидуальное прохождение, связки и группы. План гонки. Распределение усилий. Лидирование. Действия в команде. Коммуникация в связке и в группе. Исключаем потери времени. Действия, если гонка пошла не по плану.
5.2	Тактика спортсмена на соревнованиях в дисциплине «дистанция – парусная»	120/120	май/июль	План гонки. Коммуникация в экипаже. Роль рулевого и шкотового матроса. Тактика старта с учетом ветро-волновых условий. Тактика при слабом, среднем и сильном ветре. Способы увеличения скорости движения судна на разных курсах. Огибание знака. Обгон и расхождение с другими судами, участвующими в гонке.
6. Теоретическая подготовка				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	720/840		
6.1	Инструктажи	240 / 240	Январь, май, ноябрь	Ознакомление с инструкциями по технике безопасности при проведении различных занятий, походов, участия в соревнованиях.
6.2	Правила соревнований по спортивному туризму (в группе дисциплин «дистанция – лыжная», «дистанция – пешеходная»)	240 / 360	Январь – март, октябрь - декабрь	Общее ознакомление с правилами вида спорта «спортивный туризм», разделами «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная». Условия допуска спортсменов на соревнования. Правила поведения для спортсменов. Применяемое снаряжение. Виды старта. Основные технические приемы. Штрафы.
6.3	Правила соревнований по спортивному туризму (в дисциплине «дистанция – парусная»)	240 / 360	Апрель - сентябрь	Общее ознакомление с правилами вида спорта «спортивный туризм», разделом «дистанция – парусная». Условия допуска спортсменов на соревнования. Правила поведения для спортсменов. Применяемое снаряжение. Виды старта. Основные технические приемы. Штрафы.

7. Психологическая подготовка				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	240 / 240		
7.1	Психологическая подготовка туриста – лыжника и пешеходника	120 / 120	Январь / февраль	Мотивация к занятиям лыжным и пешеходным туризмом на дистанциях. Возникающие психологические проблемы. Неуверенность в себе. Страхи. Адекватное и неадекватное представление о своих возможностях. Предстартовое волнение, способы с ним справиться. Эмоциональная регуляция. Как «не перегореть» и сохранить мотивацию к тренировкам и соревнованиям.
7.2	Психологическая подготовка туриста - парусника	120 / 120	сентябрь/ октябрь	Психологические проблемы, наиболее часто возникающие у туристов-парусников. Страх перевернуться. Боязнь воды. Неуверенность в своих способностях и навыках. «Вечный матрос». Способы обретения уверенности в себе. Настрой на гонку. Победы и поражения – как их пережить и какие уроки вынести?
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120 / 240		
8.1	Сдача контрольно-переводных нормативов	120 / 240	декабрь	Спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы, указанные в п. 11 Программы
9. Инструкторская практика				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120 / 240		
9.1	Основы работы инструктора по спорту	120 / 240	Февраль, апрель, август, декабрь	Помощь тренеру-преподавателю в постановке дистанции. Самостоятельная постановка дистанции под контролем тренера-преподавателя. Помощь тренеру-преподавателю в обучении других спортсменов. Самостоятельное обучение других спортсменов техническим приемам под контролем тренера-преподавателя. Обучение новичков при совместной работе в составе экипажа парусного судна. Составление плана и конспекта занятия.
10. Судейская практика				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120 / 240		
10.1	Работа помощника судьи этапа	120 / 240	Март, апрель	Работа в качестве помощника судьи этапа на соревнованиях. Наблюдение за действиями судьи. Краткосрочная замена судьи.
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия				
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	240 / 360		
11.1	Прохождение УМО	120 / 120	В течение	В соответствии с графиком прохождения УМО

			года	
11.2	Антидопинговая работа	120 / 240	Январь, декабрь	Беседа на тему «Антидопинг. Основные понятия». Консультирование по подготовке к теоретическому тесту RUSADA
12. Восстановительные мероприятия				
12.1	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120 / 120		
12.2	Самомассаж как средство восстановления и профилактики	60 / 60	август	Основы техники самомассажа мышц как средства профилактики перенапряжения.
12.3	Дыхательная гимнастика	60 / 60	ноябрь	Освоение спортсменами основ дыхательной гимнастики Стрельниковой как метода реабилитации после перенесенных заболеваний, профилактики ОРВИ.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» по спортивным дисциплинам «дистанция – парусная», «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка» относятся следующие:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки (начальная подготовка) и спортивных дисциплин вида спорта "спортивный туризм", по которым осуществляется спортивная подготовка: «дистанция – парусная», «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка»;

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивный туризм" учтены при формировании настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и годового учебно-тренировочного плана;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивный туризм".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

1	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
2	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
3	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
4	Зажим для подъема по веревке	штук	12
5	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
6	Лента оградительная	метр	200
7	Мат гимнастический	штук	1
8	Мяч баскетбольный	штук	1
9	Мяч волейбольный	штук	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
11	Мяч футбольный	штук	1

12	Палка гимнастическая	штук	12
13	Переключатель навесной на гимнастическую стенку	штук	1
14	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
15	Рулетка (10 м)	штук	1
16	Рулетка (50 м)	штук	1
17	Секундомер электронный	штук	2
18	Система страховочная альпинистская	штук	12
19	Скамейка гимнастическая	штук	2
20	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
21	Стенка гимнастическая	штук	2
22	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
23	Трек для переправы	штук	4
24	Устройство для спуска по веревке	штук	12
25	Электромобиль	штук	1
26	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины "дистанция - пешеходная"			
27	Баул для транспортировки веревок	штук	2
28	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
29	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
30	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
31	Зажим для подъема по веревке	штук	12
32	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
33	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
34	Карабин альпинистский	штук	24
35	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
36	Компас жидкостный	штук	12
37	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
38	Петли страховочные	комплект	12
Для спортивной дисциплины дистанция - лыжная (дополнительно)			
39	Айсбайль	штук	2
40	Закладка	комплект	12
41	Ледобур	комплект	12
42	Крюк скальный	комплект	8
43	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
44	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
45	Ледоруб	штук	12
46	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
47	Лыжи туристские с палками и креплениями	комплект	12
48	Молоток скальный	штук	2
49	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
Для спортивной дисциплины "дистанция - парусная"			
50	Буй	штук	5
51	Парусное судно (количество посадочных мест 2 - 8)	штук	1
52	Шкот	метр	50
53	Якорь на буй	штук	5

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками согласно штатному расписанию.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Тренеры-преподаватели повышают свою квалификацию в сроки, установленные законодательством.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

При реализации программы применяется комплекс информационно-образовательных ресурсов, включающий:

- в наличии учебные классы, оборудованные видеопроекторами;
- в наличии компьютер с выходом в интернет для тренеров-преподавателей;
- в наличии библиотека с литературой по спортивному туризму;
- в наличии учебные видеофильмы;
- в наличии наработки для дистанционных занятий по спортивному туризму;
- в наличии раздаточные материалы;
- в наличии наглядные пособия.

Информационные образовательные ресурсы

Список литературных источников:

- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1990.
- Балабанов И.В. Узлы. – М., 1990.
- Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: «Просвещение», 1980.
- Куприн А.М. Как создается топографическая карта. – М.: Издательство «Недра», 1971.
- Куприн А.М. Слово о карте. – М.: Издательство «Недра», 1987.
- Леонтьев Е.П. Школа яхтенного рулевого. – М.: «Физкультура и спорт», 1987.
- Международное руководство по первой помощи и реанимации. – Женева: Международная федерация обществ Красного Креста и Красного полумесяца, 2016.
- Оказание первой помощи пострадавшим. Экстренная психологическая помощь. – Новосибирск: Норматика, 2015.
- Перегудов В.М. Парусные байдарки, катамараны, тримараны и надувные лодки. – М.: «Майор», 2003.
- Правила соревнований по спортивному туризму. – М.: ФСТР, 2020.
- Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995.
- Хилл П., Джонстон С. Навыки альпинизма. Курс тренировок. – М.: Издательско-торговый дом «Гранд», 2005.
- Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения. – М.: Издательство «Русский журнал», 2001.

Цифровые образовательные ресурсы

www.tssr.ru – Федерация спортивного туризма России

www.tmmoscow.ru – Спортивный туризм в Москве и России

www.parusanarod.ru – Парусный туризм