


Муниципальное бюджетное учреждение городского округа «Город Архангельск»
«Спортивная школа «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 СШ Парусный
центр Норд им. Ю.С. Анисимова
А.Г. Осколков
« 20 / 21 г.



ПРОГРАММА
физической подготовки по виду спорта «спортивный туризм»
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»
(для несовершеннолетних 9 - 12 лет,
специализация: парусный, лыжный, пешеходный туризм)

в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение
спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта»

Срок реализации Программы: 11 месяцев

г. Архангельск, 2021 год

Одобрена:

Тренерским советом МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова, протокол № ___ от «__» _____ 2021 г.

Название программы:

Программа физической подготовки по виду спорта «спортивный туризм» «Юный турист» (для несовершеннолетних 9-12 лет)
(номер-код вида спорта «спортивный туризм» 0840005411Я) специализация: парусный, лыжный, пешеходный туризм на дистанциях.

Организация-разработчик:

МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова

Разработчики:

Перепелкин Александр Сергеевич, инструктор-методист МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова, инструктор спортивного туризма, спортивный судья 1 категории (спортивный туризм)

Телюкина Татьяна Владимировна, заместитель директора по спортивной работе МБУ СШ Парусный центр Норд им Ю.С. Анисимова

Рецензенты:

Максимов Сергей Михайлович, председатель региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма Архангельской области», инструктор спортивного туризма, спортивный судья 1 категории (спортивный туризм)

Христинюк Андрей Александрович, председатель местной общественной организации «Федерация спортивного туризма города Архангельска», инструктор детско-юношеского туризма, спортивный судья 1 категории (спортивный туризм)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план	7
3.	Методическая часть	10
3.1.	Содержание программы	10
3.1.1.	Теоретическая подготовка	10
	Инструктажи	10
	Общая туристская подготовка	10
	Парусный туризм	11
	Правила соревнований по пешеходному и лыжному туризму	12
	Правила соревнований по парусному туризму	13
3.1.2.	Практическая подготовка	13
	Общая физическая подготовка	13
	Специальная физическая подготовка	14
	Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму	15
	Техническая подготовка по парусному туризму	17
3.2.	Методические материалы	18
3.3.	Требования техники безопасности	20
4.	Система контроля и зачетные требования	23
4.1.	Комплексы контрольных упражнений	23
4.2.	Методические указания по контролю за освоением программы занимающимися	24
5.	Информационное обеспечение программы	25
5.1.	Список литературы	25
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов	25

Программа физической подготовки по виду спорта «спортивный туризм» «Юный Турист» (для несовершеннолетних 9-12 лет) (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», исходя из функций и задач, определённых Уставом МБУ СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова г. Архангельска на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность Учреждения, в том числе Приказа МБУ СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова от 23.08.2019г. № 151р.

Цель Программы: формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития посредством занятий спортивным туризмом.

Задачи Программы:

- привлечение несовершеннолетних к активному образу жизни, их оздоровление, повышение уровня физического развития профилактики правонарушений;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом;
- овладение знаниями, умениями и навыками по парусному, пешеходному и лыжному туризму;
- организация досуга детей;
- воспитание трудовых навыков, нравственных и физических качеств;
- познание живой природы, изучение флоры и фауны, расширение кругозора, овладение навыками поведения в природе, опытом выживания в экстремальных ситуациях;
- развитие патриотического воспитания, профессиональная ориентация, социальная адаптация детей и подростков;
- социализация и адаптация несовершеннолетних к жизни в обществе.
- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье, профилактика вредных привычек и асоциального поведения, подготовка к сдаче норм ГТО.

Спортивный туризм — это общенациональный вид спорта в России, включенный в единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК), имеющий широкое распространение на всей территории России, богатые традиции, развитую нормативно-правовую базу, связанную с организацией и проведением спортивных соревнований, меропрятий, походов, экспедиций.

Привлечение подростков к занятиям спортивным туризмом позволяет укрепить их физически, отвлечь от мира компьютерных игр, развить важные и полезные навыки жизни в природной среде, сделать самостоятельное, научить принимать решения, сотрудничать. Благодаря туризму подростки получают личный опыт знакомства с культурой и природой родного края, становятся патриотами своей страны.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации занимающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Многим молодым людям занятия туризмом помогли найти свое дело в жизни

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время городскую молодежь необходимо учить грамотно, действовать в возможных чрезвычайных ситуациях: оказывать первую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытие в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки занимающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях. Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям, связанным с управлением водным транспортом, профессиям спасателя,

пожарного, высотника, что может стать определяющим в выборе своей будущей профессии.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Особенностями осуществления тренировочной деятельности являются следующие **формы** организации тренировочного процесса:

- сочетание трех видов спортивного туризма в единой программе подготовки: парусного, лыжного и пешеходного;

- сочетание теоретической и практической подготовки;

- сезонная специализация в подготовке: осенний период (сентябрь – ноябрь) – общая туристская подготовка, практическая подготовка по пешеходному туризму, зимний период (декабрь – март) – теоретическая подготовка по парусному туризму, практическая подготовка по лыжному туризму, плавание; зимний виндсерфинг, весенний период (апрель – 1-я половина мая) – теоретическая подготовка по парусному туризму, подготовка матчасти, практическая подготовка по пешеходному туризму, летний период (2-я половина мая – август) – практическая подготовка по парусному и пешеходному туризму);

- занятия в группе, сформированной по возрастному принципу;

- акцент на подготовке к соревнованиям по дисциплинам «дистанция-парусная», «дистанция – лыжная», «дистанция – пешеходная»;

- участие в походах выходного дня;

- беседа;

- прогулка;

- экскурсия;

- встреча с интересными людьми;

- диспут;

- праздник;

- конкурс.

Срок реализации программы – 11 месяцев.

Минимальный возраст детей для зачисления на прохождение программы: 9 лет.

Минимальное количество детей в группах: 10 человек.

Продолжительность одного учебного часа 45 мин.

Учебный план занятий рассчитан на 39 недель в количестве 236 часов. Учебный материал распределён с учётом специфики спортивного туризма и возрастных особенностей занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы:

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Так после прохождения обучения Программы занимающиеся будут знать спортивную, в том числе, парусную, туристскую терминологию, основы устройства парусного судна, название элементов общественного и личного снаряжения, основные правила соревнований, правила плавания и безопасности на берегу, на воде, овладеют

основами техники пешего и лыжного туризма, ориентирования, туристско-бытовыми навыками.

Основными критериями оценки освоения занимающимися Программы, являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
3. Уровень освоения теоретических знаний и умений.
4. Уровень освоения практических навыков;
5. Сдача контрольных нормативов;
6. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде выполнения нормативов по ОФП, пешеходному (лыжному) туризму, парусному туризму и тестированию на знание теоретического материала. Для групп физической подготовки нормативы носят главным образом контролирующий характер и, кроме того, могут являться критерием для зачисления занимающихся на этап начальной подготовки многолетней спортивной тренировки.

Зачисление поступающих в МБУ СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова на обучение по программе оформляется распорядительным актом организации на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии, согласно «Правил приема лиц в МБУ СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова».

2. Учебный план.

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретические занятия:													
Инструктажи	2			2					2				6
Общая туристская подготовка		4	4	2	4								14
Парусный туризм						8	8	6	4				26
Правила соревнований по спортивному туризму	2									2			4
Всего:	4	4	4	4	4	8	8	6	6	2	0	0	50
Практические занятия:													
ОФП и СФП	6	12	10	12	8	8	8	10	8				82
Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму	6	8	8	8	6	8	4	8	6				62
Техническая подготовка по парусному туризму										20	20		40
Контрольные испытания											2		2
Всего:	12	20	18	20	14	16	12	18	14	20	22	0	186
Итого:	16	24	22	24	18	24	20	24	20	22	22	0	236

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование темы	Кол. часов
Теоретическая подготовка		
	1. Инструктажи	6
1	Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях спортивным туризмом.	6
	2. Общая туристская подготовка	14
1	История становления спортивного туризма (СТ). Основные виды СТ и их особенности	1
2	Организация похода выходного дня	2
3	Топография и ориентирование	2
4	Туристские возможности родного края	1
5	Понятие о туристской группе и ее комплектовании	1
6	Первая помощь в походе и в быту. Гигиенические требования	2
7	Питание в походе	1
8	Групповое (общественное) снаряжение	1
9	Индивидуальное снаряжение	1
10	Туристский быт, организация привалов и ночлегов	1
11	Основы физической подготовки туриста.	1
	3. Парусный туризм	26
	3.1. Классификация судов	2
1	Основные типы туристских парусных судов и жестко-корпусных яхт.	1
2	Типы вооружений туристских парусных судов.	1
	3.2. Устройство и вооружение туристских парусных судов	4
1	Общее устройство жестко-корпусной яхты (на примере Луча)	0,5
2	Парусные катамараны и тримараны с надувными поплавками	1
3	Рангоут	0,5
4	Название частей парусов	0,5
5	Рулевое устройство. Швертовое устройство	0,5
6	Бегучий и стоячий такелаж	0,5
7	Якоря	0,5
	3.3. Такелажное дело	4
1	Узлы для связывания веревок	1
2	Узлы для крепления веревки к опоре	1
3	Петли	1
4	Узлы специального назначения, применяемые в парусном спорте и туризме	1
	3.4. Основы метеорологии	2
1	Ветер. Его признаки. Единицы измерения. Флюгер.	1
2	Барометр. Приметы ухудшения погоды, приближения шквала.	1
	3.4. Техника управления туристским парусным судном	10
1	Курсы яхты относительно ветра. Правый и левый галсы.	2
2	Значение терминов «увалить», «привестись», «на ветре», «под ветром»	2
3	Порядок постановки парусов	2
4	Маневрирование (повороты оверштаг / фордевинд)	2
5	Отход от берега / бую / бона. Причаливание.	1
6	Действия в экстремальных ситуациях. Человек за бортом. Оверкиль. Действия экипажа.	1
	3.5. Правила плавания и связи	4
1	Расхождение парусных судов	1
2	Расхождение парусного судна и моторного судна	1

3	Звуковые сигналы и световая сигнализация судов с механической установкой.	2
	4. Правила соревнований по спортивному туризму	4
1	Правила соревнований по спортивному туризму («дистанции – пешеходные», «дистанции – лыжные» (общие положения)	2
2	Правила соревнований по спортивному туризму («дистанции – парусные») (общие положения)	2
	5. Общая и специальная физическая подготовка	82
	5.1 Общая физическая подготовка	52
1	Развитие силы	6
2	Развитие выносливости	21
3	Развитие быстроты	10
4	Развитие ловкости	10
5	Развитие гибкости	5
	5.2 Специальная физическая подготовка	30
1	Развитие специальной выносливости	16
2	Развитие скоростно-силовых качеств	7
3	Развитие координации и ловкости	7
	6. Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму	62
1	Работа со снаряжением	5
2	Практическая вязка узлов	5
3	Отработка ТЭ «Переправа по тонкому льду»	4
4	Отработка ТЭ «Переправа по бревну»	4
5	Отработка ТЭ «Переправа по параллельным перилам»	4
6	Отработка ТЭ «Навесная переправа»	4
7	Отработка ТЭ «Вертикальный маятник»	4
8	Отработка ТЭ «Подъем»	4
9	Отработка ТЭ «Спуск»	4
10	Отработка ТЭ «Спуск на лыжах»	4
11	Отработка ТЭ «Траверс склона»	4
12	Отработка навыков ориентирования на местности	8
13	Отработка туристско-бытовых навыков	8
	9. Техническая подготовка по парусному туризму	40
1	Сборка катамарана. Подготовка к выходу на воду.	6
2	Управление парусным катамараном. Отработка галсов, курсов, поворотов оверштаг / фордевинд. Отход от берега / буя / бона. Причаливание.	18
3	Действия в экстремальных ситуациях. Человек за бортом. Оверкиль.	5
4	Отработка навыков прохождения локальных этапов	5
5	Практическое ориентирование (на берегу/на воде)	6
	10. Контрольные испытания	2
	Всего:	236

3. Методическая часть.

3.1. Содержание программы.

3.1.1. Теоретическая подготовка

Инструктажи

Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях спортивным туризмом.

Правила поведения занимающихся на занятиях, на улице, на воде и на берегу во время экскурсий, походов, экспедиций, туристических мероприятий, соревнований, плавания на судах.

Правила безопасности в летний, осенне-весенний и зимний период,

Требования безопасности при аварийных ситуациях, при нахождении у костра, при приготовлении пищи, при проведении туристско-спортивных мероприятий, связанных с прохождением маршрутов, при нахождении в лесу, в палаточном лагере и на биваке.

Правила пользования туристским снаряжением.

Гигиенические требования к форме занимающихся (одежда, обувь, снаряжение).

Общая туристская подготовка

История становления спортивного туризма (СТ) Основные виды СТ и их особенности

Краткий очерк развития спортивного туризма. Возникновение самодеятельного туризма. Основные виды спортивного туризма: пешеходный, лыжный, водный, на средствах передвижения (вело, авто-мото, конный), парусный, горный, спелео, комбинированный. Возникновение и развитие парусного туризма. Сходство и отличия парусного спорта и парусного туризма. История парусного центра Норд.

Организация похода выходного дня

Основные понятия о порядке организации и проведения туристских походов на территории России. Планирование безопасного прохождения маршрута. Охрана природы. Выбор цели и района путешествия. Продолжительность, протяженность, число участников. Составление плана подготовки и проведения. Разработка маршрута, подбор картографического материала. Составление графика движения. Подготовка снаряжения и питания. Основные виды препятствий в простейших путешествиях и способы их преодоления. Порядок, темп и режим движения по тропам и пересеченной местности. Движение по болотам и завалам. Простейшие переправы. Правила безопасности на маршруте.

Топография и ориентирование

Понятие о рельефе, топографических и спортивных картах. Компас. Основы ориентирования на местности по компасу и местным предметам, движение по азимуту. Работа с картой: определение масштаба, измерение расстояний, ориентирование карты, определение точки стояния.

Туристские возможности родного края.

Архангельская область – общая географическая характеристика. Исторические места Архангельской области. Белое море. Наиболее крупные реки: Северная Двина, Мезень, Онега, Пинега. Крупные озера: Лаче, Кенозеро, Лекшмозеро, Кожозеро. Популярные маршруты лыжных, водных, парусных путешествий. Административные ограничения и ограничения по районам пребывания/плавания.

Понятие о туристской группе и ее комплектовании

Туристская группа. Принципы комплектования. Требования к участникам и руководителю, их права и обязанности. Распределение обязанностей (постоянные и временные). Психологический климат в группе.

Первая помощь в походе и быту. Гигиенические требования

Личная гигиена туриста, уход за телом. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Профилактика

заболеваний. Походная аптечка. Оказание первой помощи утопающему, при травмах и ожогах, тепловом и солнечном ударе. Транспортировка пострадавшего.

Питание в походе

Значение правильного питания. Режим питания. Составление меню и списка продуктов (раскладки). Упаковка и транспортировка. Приготовление пищи на костре (горелке, печке-щепочнице). Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Групповое (общественное снаряжение)

Снаряжение для биваков и организации питания: палатки (их виды), тенты, костровое оборудование (топоры, пилы, таганки, печки, подвески для котлов, котловой набор). Ремнабор.

Личное снаряжение

Рюкзаки. Коврики туристские. Спальные мешки. Одежда для различных маршрутов и для биваков. Обувь. Экипировка для занятий парусным туризмом. Защита снаряжения от влажности: гермоупаковки, плащи. КЛМН (кружка, ложка, миска, нож). Гигиенические принадлежности.

Туристский быт, организация привалов и ночлегов

Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря. Установка палаток. Заготовка дров. Виды костров и их разжигание. Привал (ночлег) без костра. Сушка одежды и обуви. Обеспечение безопасности. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила.

Основы физической подготовки туриста

Понятия об общей и специальной физической подготовке. Утренняя гимнастика. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу. Организация и проведение подготовительных тренировок. Контроль и самоконтроль. Закаливание организма.

Парусный туризм

Классификация судов

Основные типы туристских парусных судов: байдарки со вспомогательными парусами, однобалочные и двухбалочные тримараны на основе байдарок. Катамаран из двух байдарок. Катамараны и тримараны с надувными поплавками. Надувные лодки с парусом. Разборные швертботы.

Основные типы жестко-корпусных яхт: килевые, швертботы. Классификация по количеству и материалу корпусов, по назначению судов.

Основные характеристики туристского судна: ходкость, мореходность, устойчивость на курсе, маневренность, жесткость, остойчивость, вместимость (обитаемость).

Типы вооружения туристских парусных судов: кэт, шлюп, шхуна. Прямые и косые паруса. Грот, стаксель, спинакер, генуя. Гафельное, шпринтовое, бермудское вооружение. Латинский парус. Вспомогательные паруса.

Устройство и вооружение туристских парусных судов

Общее устройство жестко-корпусной яхты (на примере швертботов «Луч», «Оптимист»): нос, корма, борт, палуба, банка, степс, пятнерс, скула, швертовое устройство, рулевое устройство, рангоут, паруса, бегучий и стоячий такелаж. Устройство корпуса яхты. Дельные вещи.

Парусные катамараны и тримараны с надувными поплавками. Область применения, основные размерения. Жесткие и эластичные рамы каркасов. Устройство поплавков (гондол). Палубы. Основные типы применяемого парусного вооружения. Швертовое устройство. Рулевое устройство. Палатки-рубки. Размещение груза.

Рангоут. Мачта, гик, шпринт, спинакер-гик, нок, топ, шпор, ликпаз, бушприт.

Название частей парусов: углы/шкаторины. Латы, латкарманы. Боут. Люверсы. Ликтрос. Колдунки.

Швертовое устройство. Шверты и шверцы. Швертколодец. Шверт-тали.

Рулевое устройство: румпель, удлинитель румпеля, перо руля, стопор.

Бегучий и стоячий такелаж: ванты, штаги, фалы, шкоты, оттяжка гика, топенант.

Якоря: адмиралтейский, Нортхилла, Матросова, Холла, плавучий якорь.

Такелажное дело

Узлы для связывания веревок: прямой, встречный, встречная восьмерка, грепвайн, шкотовый, брамшкотовый.

Узлы для крепления веревки к опоре: штык, штык со шлагом, восьмерка, стремя (выбленочный), булинь (беседочный),

Петли: восьмерка-проводник (двойная восьмерка), беседочный (булинь).

Узлы специального назначения, применяемые в парусном спорте и туризме. Восьмерка (стопорная). Узлы для швартовки: паловый, стремя (выбленочный).

Основы метеорологии

Ветер – причины возникновения. Циклоны и антициклоны. *Признаки ветра.* Направление ветра. Скорость (м/с, узлы). *Единицы измерения.* Шкала Бофорта. Давление и температура воздуха.

Барометр. Приметы ухудшения погоды, приближение шквала. Туман. Гроза. Как определить шквал по внешним признакам.

Техника управления туристским парусным судном

Курсы яхты относительно ветра: бейдевинд, галфинд, бакштаг, фордевинд. Левентик. Правый и левый галсы.

Значение терминов «увалить», «привестись», «на ветре», «под ветром».

Порядок постановки парусов при слабом, среднем и сильном ветре.

Маневрирование (повороты оверштаг / фордевинд) – последовательность выполнения.

Спуск на воду. Отход от берега / буя / бона при различном направлении ветра. *Причаливание.* Подъем судна.

Действия в экстремальных ситуациях. Человек за бортом: порядок действий экипажа по спасению утопающего. *Оверкиль - действия экипажа* по постановке судна на «ровный киль». Общий порядок выхода из гавани. Запреты на выход. Подготовка судна к выходу.

Правила плавания и связи.

Расхождение парусных судов. Правый / левый галсы. Подветренный / наветренный. Обгоняемый / обгоняющий. *Расхождение парусного судна и моторного судна:* помеха справа, пересечение курсов с судами с механическим двигателем.

Звуковые сигналы и световая сигнализация судов с механической установкой. Звуковые сигналы при маневрировании. Дневные знаки и ночные огни судов: на якорю, ограниченные в возможности маневрирования, парусных, судов, буксирующих другое судно, земснарядов и плотоводов.

Правила соревнований по пешеходному и лыжному туризму

Регламенты по спортивному туризму «дистанции – пешеходные» и «дистанции – лыжные» (общие положения). Виды спортивных дисциплин: «дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа». «Дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – пешеходная – группа». Основные понятия. Условия прохождения дистанции. Схема дистанции. Порядок старта и финиша. Понятие технического этапа (ТЭ) и технического приема (ТП). Зоны этапа. Блок этапов. Оборудование технического этапа. Нитка этапа. Точки опоры. Основное специальное снаряжение. Веревки. Индивидуальная страховочная система. Способы блокировки. Усы самостраховки. Карабины. Зажимы. Спусковые устройства. Блоки и полиспады. Экипировка. Опорные петли. Принципы страховки.

Основные правила прохождения этапов дистанций: «Переправа по тонкому льду», «Переправа по бревну», «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа», «Вертикальный маятник», «Подъем», «Спуск», «Спуск на лыжах», «Траверс склона».

Правила соревнований по парусному туризму

Правила соревнований по спортивному (парусному) туризму. Регламент «дистанции – парусные» (основные этапы). Положение о соревнованиях. Условия прохождения дистанции. Допуск к соревнованиям. Правила безопасности на дистанции. Основные этапы и правила судейства. Основные понятия регламента. Виды дистанций соревнований. Схема дистанции. Условия прохождения дистанции и отдельных этапов. Требования к судам и личному снаряжению. Сигналы бедствия и оказание помощи.

Локальные этапы. Основные правила прохождения этапов: «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», «Человек за бортом», «Проводка судна вдоль берега», «Движение против течения», «Постановка судна на якорь», «Движение без руля по круговой дистанции (по треугольнику)», «Проход через ворота», «Преодоление мели», «Преодоление сухого участка (обнос)», «Движение в узости против ветра», «Проход под мостом», «Движение на веслах, без парусов». Применяемые технические приемы.

Протяженные этапы. Основные правила прохождения этапов: «Движение по круговой дистанции», «Движение в заданном направлении», «Движение в штилевой зоне», «Движение в шхерах», «Движение с удвоенным экипажем».

Этапы ориентирования. Основные правила прохождения этапов: «Ориентирование в заданном направлении», «Ориентирование по выбору», «Ориентирование по легенде», «Ориентирование по лоции».

3.1.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

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 быстроты:

- 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.

Специальная физическая подготовка

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 4x2, 3x5, 2x7 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 мятником, прохождение параллельных перил, переправа горизонтальным мятником.

Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму

Работа со снаряжением. Способы бухтовки веревки. Бухтовка длиной (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 полиспасты. 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 репшнура, 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 репшнура для самостраховки, подключения полиспада 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.

Отработка ТЭ «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 ТЭ «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 ТЭ «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 ТЭ «Навесная переправа». Демонстрация и практическая отработка ТП «Движение по навесной переправе. Подъем (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 ТЭ «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 ТЭ «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 ТЭ «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 ТЭ «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 ТЭ «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 привести 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, перебрасывание паруса на другой борт, 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 наветру от буйка, сдрейфовывая на него. Подход к буйку кормой - выйти наветер от буйка, вынести парус наветер 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 лощей и поиск КП по ней.

3.2. Методические материалы.

Министерством спорта Российской Федерации утвержден федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», что делает возможным развивать этот вид спорта в системе спортивных школ.

В Архангельской области успешно развиваются лыжный, водный, велосипедный виды спортивного туризма. Действуют турклубы при центрах дополнительного образования, работает аккредитованная федерация по виду спорта, маршрутно-квалификационная комиссия, проводятся походы, соревнования, школы подготовки турактива. Федерация располагает подготовленными общественными кадрами - инструкторами и старшими инструкторами (тренерами) по спортивному туризму, организаторами, спортивными судьями 1-3 категорий.

Большой потенциал для развития в Архангельской области имеет и парусный туризм. Имеются акватории, подходящие для обучения, организации соревнований и походов. МБУ СШ Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова является опорным учреждением по развитию данного вида туризма, что обусловлено следующими факторами:

- исключительно удобным географическим положением на берегу водной акватории с небольшой гаванью (в центре города);
- большая территория позволяет осуществлять хранение, ремонт и эксплуатацию судов для спортивного туризма;
- опыт работы (обученный персонал) в части безопасности на водных объектах и охраны труда;
- тренерские кадры с опытом работы на водных объектах и парусных судах;
- тренерские кадры с опытом работы с детьми;
- тренерские кадры по обучению детей плаванию (по программе);
- опыт проведения и участия в соревнованиях различного уровня, проведение в летний период лагерей с дневным пребыванием детей.

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса носит непрерывный характер и включает широкий набор видов, форм и методов содержания деятельности. Каждое учебное занятие имеет цель, задачи, определенные методы и приемы обучения.

Для занятий спортивным туризмом выделено отдельное помещение с учебным классом, раздевалкой и помещением для хранения спортивного инвентаря.

Для теоретических занятий используется учебный класс.

Для практических занятий благоприятным условием является территория спортивной школы и близлежащая местность (река, склоны, зеленые насаждения).

Занятия по общей физической подготовке в зимний период на лыжах, зимнем виндсерфинге, в летний на воде.

Походы выходного дня проходят за городом, чтобы дети лучше знали родной край, любили, берегли его.

В походных условиях руководитель должен добиться, чтобы спортивный фактор не заменил все остальные: радость общения с природой, с товарищами, полезная деятельность на маршруте, экологические акции.

Дидактические материалы

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- тесты;
- викторины;
- учебные топографические и спортивные карты;
- карточки условных знаков;
- учебные задачи по топографии (определение расстояния, масштаба);
- учебные задания по топографии (измерение расстояний, вычерчивание маршрутной ленты;
- топографические диктанты;
- фотографии (картинки) для определения памятников природы, лекарственных растений;
- учебные карточки по медикаментам туристской аптечки.

Материальное обеспечение программы

Перечень снаряжения, необходимого для осуществления тренировочного процесса и участия в соревнованиях

(из расчета 12 занимающихся)

Парусный туризм (дистанции):

№	Наименование	Кол-во
1	Парусный катамаран 4-м (в комплекте)	3
2	Буи	8
3	Спасательные жилеты	12
4	Якоря	3
5	Причальные концы	3
6	Ремнабор для катамарана	3
7	Медицинская аптечка	3
8	Конец Александрова	3
9	Тренерский (судейский) катер с двигателем	1-2
10	Мегафон	1
11	Бинокль	1
12	Рации	4
13	Судейская палатка	1
14	Стол складной	1
15	Кресла складные	4
16	Репшнур	100 м.
17	Мегафон	1

Для парусных походов дополнительно:

№	Наименование	Кол-во
1	Гермомешки для снаряжения (50 л)	8
2	Гермомешки для личного снаряжения (20 л)	12
3	Набор котлов (7, 6, 5 л)	1
4	Палатки 3 м.	4-5
5	Тент групповой 3*5	1
6	Коврики туристские	12

7	Спальные мешки (летние)	12
8	Таганок	1
9	Пила лучковая	1-2
10	Топор	1-2

Пешеходный и лыжный туризм (дистанции)

№	Наименование	Кол-во
1	Страховочные системы (беседка + обвязка)	12
2	Карабины (со сдвижной муфтой)	48
3	ФСУ «восьмерка»	12
4	Жумар	4
5	Репшнур 6 мм	100 м
6	Каска	12
7	Веревка 11 мм для блокировки ИСС и усов самостраховки	60 м.
8	Веревка статическая 11мм	300 м
9	Зажим («шант»)	2-4
10	Блоки-ролики	2-4
11	Карабин для навесной переправы с роликами	6
12	Карабины с винтовой муфтой (для организации этапов)	20
13	Слэклайн (ремень для утяжки грузов)	2-3
14	Лыжи	12 пар
15	Ботинки лыжные	12 пар
16	Палки лыжные	12 пар
17	Лента маркировочная	1000 м.

Для лыжных и пешеходных походов дополнительно:

№	Наименование	Кол-во
1	Рюкзаки 60 л.	12
2	Палатка ЗИМА	1
3	Печь «пошехонка»	1
4	Коврики туристские	12
5	Набор котлов (7, 6, 5 л)	1
6	Палатки 3 м.	4-5
7	Тент групповой 3*5	1
8	Спальные мешки (зимние)	12
9	Тросик костровой	1
10	Пила лучковая	1-2
11	Топор	1-2

3.3. Требования техники безопасности.

1. К занятиям по программе допускаются занимающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. К практическим занятиям на воде допускаются только лица, умеющие плавать.

2. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным расписанием занятий в присутствии тренера, ответственного за данную группу. Во время тренировки на воде тренер должен находиться в исправном катере, обеспечивающем безопасность и возможность вести наблюдение.

3. Во время занятий тренер должен непрерывно присутствовать от начала до конца занятия

4. Спасательный катер должен управляться лицом, имеющим соответствующее право на управление катером данного типа (удостоверение судоводителя маломерного судна). Катер должен быть обеспечен комплектом необходимых спасательных

принадлежностей, спасательными средствами сверх численности экипажа, бросательным концом, отпорным крюком, медицинской аптечкой.

5. Тренировочные занятия разрешается проводить только на исправных судах, о чем должен быть составлен акт технического состояния спортивного судна. В ходе тренировок разрешается использовать только исправное снаряжение.

6. Тренер обязан лично убедиться в правильности заполнения всех граф в журнале регистрации выхода и прихода яхт. По окончании занятий тренер должен убедиться в приходе на базу всех занимающихся.

7. В аварийной ситуации каждая яхта, находящаяся ближе остальных к аварийной яхте, должна предложить ей свою помощь до прихода катера с тренером или иного спасательного судна.

8. Экипаж аварийной яхты ни в коем случае не должен покидать свою яхту за исключением случаев, когда яхта тонет или спасатель берет на борт экипаж аварийной яхты.

9. При оказании помощи старшим является рулевой спасающего судна, его указания выполняются беспрекословно.

10. Необходимыми условиями обеспечения безопасности при проведении тренировок на воде являются:

- заблаговременное изучение действующих в районе занятия правил плавания, навигационной обстановки;

- обеспечение каждого занимающегося исправными спасательными принадлежностями;

- проверка исправности необходимого снабжения, правильности вооружения яхты;

- проведение занятий только на исправной материальной части;

- наличие исправных спасательных плавсредств, готовых к немедленному использованию;

- обязательная запись в вахтенном журнале на выход.

11. Сложность лыжной трассы должна соответствовать подготовленности занимающихся. Для новичков не должно быть очень крутых спусков и крутых поворотов на спусках.

12. На тренировке обучающиеся должны пользоваться исправным инвентарем (целыми лыжами с хорошо поставленным креплением, ботинками, лыжными палками).

13. Местность и дистанция должны соответствовать возрастным особенностям детей.

14. Техническая сложность дистанции должна соответствовать уровню подготовленности детей.

15. Перед прохождением обучающимися дистанции необходимо довести до их сведения информацию о границах полигона и действиях в случае потери ориентировки.

16. По возможности спланировать дистанцию таким образом, чтобы каждого занимающегося можно было видеть (контролировать) несколько раз.

17. Начинающие ориентировщики на дистанцию в незнакомой местности могут выходить только при наличии исправного компаса.

18. Не выпускать на дистанцию детей в спортивных трусах (шортах) и в майках с коротким рукавом.

19. Во время преодоления трассы путь движения не должен проходить по опасным местам (жд пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки и озера, непроходимые болота, обрывы и очень крутые склоны); по запретным для бега территориям (посевы, дачи, огороды и т.п.); через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистные сооружения и т.п.); через сплошные заросли крапивы, аралии и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов.

При проведении тренировок с использованием специального снаряжения:

- При проведении тренировок необходимо проверять состояние веревок, страховочных систем, карабинов и другого специального снаряжения;
- Все пряжки на страховочных системах должны быть застегнуты на три раза;
- Все узлы на веревках должны быть завязаны правильно, без перехлестов;
- Запрещается использовать карабины и восьмерки с износом рабочей части на четверть и более;
- При использовании жумаров необходима страховка или само страховка;
- Запрещается находиться на этапах без страховки и само страховки;
- Страховый во время выполнения страховки должен непрерывно смотреть на страхуемого;
- Угол страховки должен быть не менее 90 градусов;
- Страховый должен быть в перчатках или рукавицах;
- Страховый не должен допускать провисания страховочной веревки;
- Страховка осуществляется двумя руками;
- На вертикальных этапах страховка осуществляется через спусковое устройство;
- Страхуемому запрещается самовольное отстегивание страховки, разрешается только при нахождении на само страховке;
- Спуски осуществляются только с использованием перчаток (рукавиц-верхонок);
- Запрещается самовольный переброс снаряжения: снаряжение транспортируется согласно условиям этапа, при необходимости спуск снаряжения осуществляется по веревке, в этом случае внизу на веревке должен быть угол с провисом, веревку должен удерживать человек, предупрежденный командой «Принимай»;
- Запрещается находиться на одной веревке более одному человеку;
- Чтобы избежать перетирания веревок друг об друга, следует предотвращать перехлесты, особенно это касается веревок, которые находятся под динамической нагрузкой.

Инструкция по обеспечению безопасности у костра

- Не оставлять костер без присмотра дежурных. Следить, чтобы огонь не распространился по траве, мху или валежнику.
- Для приготовления еды использовать таганок, трос и другие приспособления. Использование деревянных роговлек запрещается.
- При использовании троса его следует подвешивать выше роста участников или обозначить маркировкой.
- Дежурные у костра должны находиться в одежде, обуви, головном уборе.
- Дежурные должны передвигать и снимать с огня посуду, подкладывать дрова в костер и т.п. в рукавицах, защищающих от ожогов.
- Готовую пищу нужно отставлять в специально отведенное место.
- Просушка одежды, обуви, снаряжения у костра допускается только в присутствии дежурного.
- При уходе с места ночлега костер следует тщательно залить водой или засыпать землей, оставшиеся дрова аккуратно сложить, мусор сжечь или унести с собой.
- Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.
- Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы;
- У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками;
- Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными;
- Готовая пища ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить;
- Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками;
- Запрещаются игры и развлечения с огнем.

4. Система контроля и зачетные требования

Выпуск занимающихся осуществляется решением тренерского совета по итогам итоговой аттестации.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения программы. Проходит с 15 по 30 августа согласно утвержденного графика и включает:

- тестирование по освоению теоретических знаний и умений;
 - тестирование практических навыков по пешеходному (лыжному) парусному туризму;
 - выполнение нормативов по ОФП.
- Форма оценки – зачет / не зачет.

4.1. Комплексы контрольных упражнений

Контрольные нормативы	
Тестирование по освоению теоретических знаний и умений.	Тест
Выполнение нормативов по ОФП.	Бег 1 000 м (не более 8 мин.); Прыжок в длину с места (не менее 120 см); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (7 раз).

Требования к выполнению контрольного норматива:

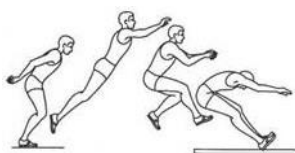
Контрольные нормативы:	Требования к выполнению контрольного норматива
Тестирование по освоению теоретических знаний и умений.	
Тест	Норматив считается выполненным при выполнении теста не более чем за 15 минут и допущении не более 3 ошибок.
Выполнение нормативов по ОФП.	
Бег 1 000 м (не более 8 мин.); Прыжок в длину с места (не менее 120 см); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (7 раз).	Норматив считается выполненным при условии выполнения норм не ниже заявленных.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки

1. Бег.

Непрерывный бег в свободном темпе. Проводится на любой ровной поверхности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

2. Прыжок с места.



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

На картинке показано правильное выполнение

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

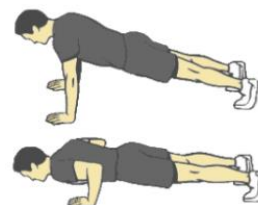
Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см затем, разгибая руки, возвращается в ИП и зафиксировав его на 0.5 с. продолжает выполнение теста.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом, тестирующим в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0.5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

На картинке показано правильное выполнение



4.2. Методические указания по организации аттестации

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование занимающихся о целях проведения тестирования;
- ознакомление занимающихся с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к занимающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление занимающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

6. Информационное обеспечение программы

6.1. Список литературы

- 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.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов

- www.tssr.ru – Федерация спортивного туризма России
- www.tmmoscow.ru – Спортивный туризм в Москве и России
- www.parusanarod.ru – Парусный туризм