

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)

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

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
протокол № 3

« 11 » июня 20 24 г.



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

А.Г. Осколков

« 11 » июня 20 24 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «спортивный туризм»
«Навстречу приключениям!»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 9-12 лет

Срок реализации программы: 24 месяца

Составитель:
Перепелкин Александр Сергеевич,
Тренер-преподаватель, инструктор-методист
МБУ ДО СШ Парусный центр Норд
им. Ю.С. Анисимова

г. Архангельск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивный туризм» «Навстречу приключениям!» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей и подростков 9-12 лет. Программа направлена на:

- формирование и развитие у обучающихся ответственного отношения к вопросам безопасности, здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья,
- воспитание полезных привычек и пропаганду физической культуры, спорта, туризма в семье;
- организацию безопасного досуга детей и подростков;
- воспитание нравственных и физических качеств;
- познание живой природы, изучение флоры и фауны, расширение кругозора,
- овладение навыками поведения в природе, опыта выживания в экстремальных ситуациях;
- патриотическое воспитание, обучение, профессиональную ориентацию, социальную адаптацию детей и подростков.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
 - Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
 - «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москвы),
 - Устав МБУ ДО СШ Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова
- и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность программы

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, мероприятий, 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 самостоятельнее, 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 обучающихся. 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 обучающиеся 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.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Данная программа может быть реализована в сетевой форме в партнерстве с другими учреждениями туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности, располагающих соответствующим снаряжением, а также специалистами (тренерами, педагогами дополнительного образования), имеющими необходимую подготовку, опыт участия в спортивных туристских походах.

Цель программы

Целью программы является:

- физическое, социальное, духовно-нравственное развитие детей и подростков через освоение ими навыков обеспечения жизнедеятельности в условиях природной среды.

Задачи программы

Предметные/обучающие:

- формирование базовых знаний в области безопасности жизнедеятельности в условиях природной среды;
- знакомство с материальной частью спортивного туризма, основами ориентирования, приемами спасения и самоспасения;
- формирование представлений стратегии и тактике туристского похода;

Метапредметные/развивающие:

- развитие познавательных умений: умение осуществлять поиск информации о районах походов, анализировать сведения, расширение представлений участников программы о приемах и методах обеспечения комфортного существования в природной среде, спасения и самоспасения с использованием привычных предметов снаряжения;
- развитие регулятивных умений: умение планировать свою деятельность в природной среде с учетом требований безопасности, умение действовать «с холодной головой» при возникновении ЧС;
- развитие коммуникативных умений: умение полно и точно выражать свои мысли, ставить задачи, а также умение работать в команде;
- приобщение к новому социальному опыту – возможность ощутить себя в качестве путешественника.

Личностные/воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к традициям самодеятельного туризма в нашей стране, опыту туристов старшего поколения;
- воспитание и развитие личностных качеств – ответственности, психологической устойчивости перед лицом трудностей, умение сохранять позитивный настрой во взаимодействии с другими людьми, быть полезным членом команды.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы являются:

- сочетание трех видов спортивного туризма в единой программе подготовки: парусного, лыжного и пешеходного;
- сочетание теоретической и практической подготовки;
- сезонная специализация в подготовке: 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 – июль) – практическая подготовка по парусному и пешеходному туризму); осенний период (сентябрь – ноябрь) – общая туристская подготовка, практическая подготовка по пешеходному туризму.
- занятия в группе, сформированной по возрастному принципу;
- акцент на подготовке к соревнованиям по дисциплинам «дистанция-парусная», «дистанция – лыжная», «дистанция – пешеходная»;

На первый план у современного туриста выходят следующие умения:

- умение объективно оценивать риски прохождения маршрутов в разное время года;
- умение осуществлять профилактику возникновения чрезвычайных ситуаций как следствия реализации имеющихся рисков;
- в случае возникновения нештатной ситуации - умение принимать решения о дальнейших действиях, направленных на предотвращение развития ситуации по неблагоприятному сценарию и ее превращения в чрезвычайную и аварийную;
- умение обеспечивать условия для безопасной жизнедеятельности группы при неблагоприятном и нежелательном развитии событий (резкое ухудшение погоды, незапланированная ночевка в полевых условиях, потеря снаряжения);
- проведение спасательных операций и квалифицированное оказание первой помощи в необходимом и достаточном объеме;

Программа будет наиболее полезна участникам с начальными уровнями туристской подготовки, с опытом походов выходного дня.

Программа строится на следующих дидактических принципах:

- доступности: материал подается в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся;
- наглядности: в обучении используются наглядные пособия, раздаточный материал, видеосюжеты;
- научности: методологическую базу и теоретическую основу программы составляют учебные материалы и рекомендации, одобренные Федерацией спортивного туризма России.

Содержание программы строится по модульному принципу:

Теоретическая подготовка:

- Инструктажи
- Общая туристская подготовка
- Лыжный туризм
- Парусный туризм
- Правила соревнований по спортивному туризму

Практическая подготовка:

- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму
- Техническая подготовка по парусному туризму

Характеристика обучающихся по программе

Средний школьный возраст — переходный от детства к юности. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек. Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Дети откликаются на необычные, захватывающие дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле.

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю.

Вместе с тем средний школьный возраст — самый благоприятный для развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. Обучающимся интересны дела, которые служат активному самовыражению подростков и учитывают их интересы.

Занятия по программе «Навстречу приключениям!» по-настоящему интересны подросткам, поскольку насыщают подростка общением с природой родного края, дают необходимую физическую нагрузку, требуют проявления лучших волевых качеств. Вместе с тем занятия по программе способны ориентировать подростка на здоровый образ жизни, сформировать потребность в движении, физическом развитии, общении с природой и со сверстниками, позволяют обрести навыки работы в команде и получить опыт принятия ответственных решений. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 12 человек.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 24 месяца обучения (83 недели = 496 часов), разделена на 7 разделов и основана на изложении материала в доступной и увлекательной форме. Программа начинается в сентябре, продолжается 2 года и заканчивается в августе.

Теоретическая подготовка:

Диагностика - 0,7 недели; 4 часа.

Раздел 1. Инструктажи – 2 недели, 12 часов.

Раздел 2: Общая туристская подготовка – 5,3 недели; 32 часа.

Раздел 3. Парусный туризм – 6,6 недели; 40 часов.

Раздел 4. Правила соревнований по спортивному туризму - 2 недели, 12 часов.

Практическая подготовка:

Раздел 5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка – 28,7 недели, 172 часа.

Раздел 6. Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму – 25,3 недели, 152 часа.

Раздел 7. Техническая подготовка по парусному туризму - 12 недель, 72 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа (за исключением учебно-тренировочных выходов продолжительностью до 6 часов в день).

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-15 человек). Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, тренировочное занятие.

Примерная структура занятия по теоретической, комбинированной, практической подготовке:

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности.

II этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.
Создание мотивации предстоящей деятельности.
Получение и закрепление новых знаний и умений.
Практическая работа группы по освоению полученных знаний на практике.
III этап. Заключительная часть.
Анализ работы. Подведение итогов занятия.
Примерная структура тренировочного занятия:
I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности.
II этап. Основная часть.
Постановка тренировочной задачи и способов ее достижения.
Выполнение тренировочного задания.
III этап. Заключительная часть.
Анализ тренировки. Подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Ожидаемые результаты достижения предметных/обучающих задач:

-у обучающихся будут сформированы базовые знания в области безопасности жизнедеятельности в условиях природной среды;
-обучающиеся познакомятся с материальной частью спортивного туризма, основами ориентирования, приемами спасения и самоспасения;
-обучающиеся сформируют представления о стратегии и тактике туристского похода;

Ожидаемые результаты достижения метапредметных/развивающих задач:

-обучающиеся разовьют познавательные умения: умение осуществлять поиск информации о районах походов, анализировать сведения, расширение представлений участников программы о приемах и методах обеспечения комфортного существования в природной среде, спасения и самоспасения с использованием привычных предметов снаряжения;
-обучающиеся разовьют регулятивные умения: умение планировать свою деятельность в природной среде с учетом требований безопасности, умение действовать «с холодной головой» при возникновении ЧС;
-обучающиеся разовьют коммуникативные умения: умение полно и точно выражать свои мысли, ставить задачи, а также умение работать в команде;
-обучающиеся приобщатся к новому социальному опыту – получат возможность ощутить себя в качестве путешественника.

Личностные/воспитательные:

-воспитание уважительного отношения к традициям самодетельного туризма в нашей стране, опыту туристов старшего поколения;
-воспитание и развитие личностных качеств – ответственности, психологической устойчивости перед лицом трудностей, умение сохранять позитивный настрой во взаимодействии с другими людьми, быть полезным членом команды.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Результаты тестирования по итогам освоения программы оцениваются по принципу «зачет \ незачет». Для зачета необходимо правильно ответить на 16 вопросов из 20, предложенных в тесте.

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

1 года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Все го час ов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка													
Диагностика	2												2
Инструктажи	2				2				2				6
Общая туристская подготовка		4	4	2	6								16
Парусный туризм						6	6	6	2				20
Правила соревнований по спортивному туризму	4								2				6
Всего (теория)	8	4	4	2	8	6	6	6	6	0	0	0	50
Практическая подготовка													
ОФП и СФП	8	12	12	12	8	10	10	10	4				86
Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму	8	10	10	10	6	6	8	10	4	4			76
Техническая подготовка по парусному туризму										20	16		36
Всего (практика)	16	22	22	22	14	16	18	20	8	24	16	0	198
ВСЕГО часов	24	26	26	24	22	22	24	26	14	24	16	0	248

2 года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Все го час ов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка													
Инструктажи	2				2				2				6
Общая туристская подготовка		4	4	2	6								16
Парусный туризм						6	6	6	2				20
Правила соревнований по спортивному туризму	4								2				6
Итоговая аттестация												2	2
Всего (теория)	6	4	4	2	8	6	6	6	6	0	0	2	50
Практическая подготовка													
ОФП и СФП	8	12	12	12	8	10	10	10	4				86
Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму	8	10	10	10	6	6	8	10	4	4			76
Техническая подготовка по парусному туризму										20	16		36

Всего (практика)	16	22	22	22	14	16	18	20	8	24	16	0	198
ВСЕГО часов	24	26	26	24	22	22	24	26	14	24	16	0	248

Общее количество часов по программе – 496.

Учебно-тематический план
1 года обучения

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации \ контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Входная диагностика	2		2	
Теоретическая подготовка					
1	Инструктажи	6		6	
1.1.	Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях спортивным туризмом.	6		6	
2	Общая туристская подготовка	16		16	
2.1.	История становления спортивного туризма (СТ). Основные виды СТ и их особенности	1		1	
2.2	Организация похода выходного дня	1		1	
2.3	Топография и ориентирование	2		2	
2.4	Туристские возможности родного края	1		1	
2.5	Понятие о туристской группе и ее комплектовании	1		1	
2.6	Первая помощь в походе и в быту. Гигиенические требования	2		2	
2.7	Питание в походе	2		2	
2.8	Групповое (общественное) снаряжение	1		1	
2.9	Индивидуальное снаряжение	2		2	
2.10	Туристский быт, организация привалов и ночлегов	2		2	
2.11	Основы физической подготовки туриста.	1		1	
3	Парусный туризм	20		20	
3.1.	Классификация судов	4		4	
1	<i>Основные типы туристских парусных судов и жестко-корпусных яхт.</i>	2		2	
2	<i>Типы вооружений туристских парусных судов.</i>	2		2	

3.2	Устройство и вооружение туристских парусных судов	4		4	
1	<i>Общее устройство жестко-корпусной яхты (на примере «Оптимиста»)</i>	1		1	
2	<i>Парусные байдарки и тримараны на их основе</i>	0,5		0,5	
3	<i>Рангоут</i>	0,5		0,5	
4	<i>Название частей парусов</i>	0,5		0,5	
5	<i>Рулевое устройство. Швертовое устройство</i>	0,5		0,5	
6	<i>Бегучий и стоячий такелаж</i>	0,5		0,5	
7	<i>Якоря</i>	0,5		0,5	
3.3.	Такелажное дело	2		2	
1	<i>Узлы для связывания веревок</i>	0,5		0,5	
2	<i>Узлы для крепления веревки к опоре</i>	0,5		0,5	
3	<i>Петли</i>	0,5		0,5	
4	<i>Узлы специального назначения, применяемые в парусном спорте и туризме</i>	0,5		0,5	
3.4.	Основы метеорологии	2		2	
1	<i>Ветер. Его признаки. Единицы измерения. Флюгер.</i>	1		1	
2	<i>Барометр. Приметы ухудшения погоды, приближения шквала.</i>	1		1	
3.5	Техника управления туристским парусным судном	6		6	
1	<i>Курсы яхты относительно ветра. Правый и левый галсы. Значение терминов «увалить», «привестись», «на ветре», «под ветром»</i>	1		1	
2	<i>Порядок постановки парусов</i>	1		1	
3	<i>Маневрирование (повороты оверштаг / фордевинд)</i>	1		1	
4	<i>Отход от берега / буя / бона.</i>	1		1	
5	<i>Причаливание.</i>	1		1	
6	<i>Действия в экстремальных ситуациях. Человек за бортом. Оверкиль. Действия экипажа.</i>	1		1	
3.6	Правила плавания и связи	2			
1	<i>Расхождение парусных судов</i>	0,5		0,5	
2	<i>Расхождение парусного судна и моторного судна</i>	0,5		0,5	
3	<i>Звуковые сигналы и световая сигнализация судов с механической установкой.</i>	1		1	
4	Правила соревнований по спортивному туризму	6		6	
4.1	Правила соревнований по спортивному туризму	4		4	

	(«дистанции – пешеходные» и «дистанции – лыжные» (общие положения)				
4.2	Правила соревнований по спортивному туризму, «дистанции – парусные» (общие положения)	2		2	
	Всего теория			50	
Практическая подготовка					
5	Общая и специальная физическая подготовка		86	86	
5.1	Развитие силы		10	10	
5.2	Развитие выносливости		10	10	
5.3	Развитие быстроты		10	10	
5.4	Развитие ловкости		10	10	
5.5	Развитие гибкости		10	10	
5.6	Развитие специальной выносливости		10	10	
5.7	Развитие скоростно-силовых качеств		10	10	
5.8	Развитие координации и ловкости		8	8	
6	Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму		76	76	
6.1	Работа со снаряжением		4	4	
6.2	Практическая вязка узлов		6	6	
6.3	Отработка ТЭ «Переправа по тонкому льду»		6	6	
6.4	Отработка ТЭ «Переправа по бревну»		6	6	
6.5	Отработка ТЭ «Переправа по параллельным перилам»		6	6	
6.6	Отработка ТЭ «Навесная переправа»		6	6	
6.7	Отработка ТЭ «Вертикальный маятник»		6	6	
6.8	Отработка ТЭ «Подъем»		6	6	
6.9	Отработка ТЭ «Спуск»		6	6	
6.10	Отработка ТЭ «Спуск на лыжах»		6	6	
6.11	Отработка ТЭ «Траверс склона»		6	6	
6.12	Отработка навыков ориентирования на местности		6	6	
6.13	Отработка туристско-бытовых навыков		6	6	
7	Техническая подготовка по парусному туризму		36	36	
7.1	Сборка катамарана. Подготовка к выходу на воду.		6	6	
7.2					

7.3	Управление парусным катамараном. Отработка галсов, курсов, поворотов оверштаг / фордевинд. Отход от берега / буя / бона. Причаливание. Действия в экстремальных ситуациях. Человек за бортом. Оверкиль. Отработка навыков прохождения локальных этапов Практическое ориентирование (на берегу/на воде)	12	12	
7.4		6	6	
7.5		6	6	
		6	6	
Всего практика			198	
ВСЕГО			248	

Учебно-тематический план

2 года обучения

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации \ контроля
		Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка					
1	Инструктажи	6		6	
1.1.	Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях спортивным туризмом (повторение)	6		6	
2	Общая туристская подготовка	16		16	
2.1.	История становления спортивного туризма (СТ). Основные виды СТ и их особенности (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	1		1	
2.2	Организация похода выходного дня (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	1		1	
2.3	Топография и ориентирование (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	2		2	
2.4	Туристские возможности родного края (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	1		1	
2.5	Понятие о туристской группе и ее комплектовании (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	1		1	
2.6	Первая помощь в походе и в быту. Гигиенические	2		2	

	требования (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)				
2.7	Питание в походе (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	2		2	
2.8	Групповое (общественное) снаряжение (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	1		1	
2.9	Индивидуальное снаряжение (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	2		2	
2.10	Туристский быт, организация привалов и ночлегов (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	2		2	
2.11	Основы физической подготовки туриста (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	1		1	
3	Парусный туризм	20		20	
3.1.	Классификация судов (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	4		4	
1	<i>Основные типы туристских парусных судов и жестко-корпусных яхт.</i>	2		2	
2	<i>Типы вооружений туристских парусных судов.</i>	2		2	
3.2	Устройство и вооружение туристских парусных судов (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	4		4	
1	<i>Общее устройство жестко-корпусной яхты (на примере «Оптимиста»)</i>	1		1	
2	<i>Парусные байдарки и тримараны на их основе</i>	0,5		0,5	
3	<i>Рангоут</i>	0,5		0,5	
4	<i>Название частей парусов</i>	0,5		0,5	
5	<i>Рулевое устройство.</i>	0,5		0,5	
6	<i>Швертовое устройство</i>	0,5		0,5	
7	<i>Бегучий и стоячий такелаж</i>	0,5		0,5	
	<i>Якоря</i>	0,5		0,5	
3.3.	Такелажное дело (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	2		2	
1	<i>Узлы для связывания веревок</i>	0,5		0,5	
2	<i>Узлы для крепления веревки к опоре</i>	0,5		0,5	
3	<i>Петли</i>	0,5		0,5	
4	<i>Узлы специального назначения, применяемые в парусном спорте и туризме</i>	0,5		0,5	

3.4.	Основы метеорологии (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	2		2	
1	<i>Ветер. Его признаки. Единицы измерения. Флюгер.</i>	1		1	
2	<i>Барометр. Приметы ухудшения погоды, приближения шквала.</i>	1		1	
3.5	Техника управления туристским парусным судном (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	6		6	
1	<i>Курсы яхты относительно ветра. Правый и левый галсы. Значение терминов «увалить», «привестись», «на ветре», «под ветром»</i>	1		1	
2	<i>Порядок постановки парусов</i>	1		1	
3	<i>Маневрирование (повороты оверштаг / фордевинд)</i>	1		1	
4	<i>Отход от берега / буя / бона.</i>	1		1	
5	<i>Причаливание.</i>	1		1	
6	<i>Действия в экстремальных ситуациях. Человек за бортом. Оверкиль. Действия экипажа.</i>	1		1	
3.6	Правила плавания и связи (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	2			
1	<i>Расхождение парусных судов</i>	0,5		0,5	
2	<i>Расхождение парусного судна и моторного судна</i>	0,5		0,5	
3	<i>Звуковые сигналы и световая сигнализация судов с механической установкой.</i>	1		1	
4	Правила соревнований по спортивному туризму	6		6	
4.1	Правила соревнований по спортивному туризму («дистанции – пешеходные» и «дистанции – лыжные» (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	4		4	
4.2	Правила соревнований по спортивному туризму, «дистанции – парусные» (краткое повторение и углубленное рассмотрение темы)	2		2	
	Итоговая аттестация	2		2	
	Всего теория			50	
Практическая подготовка					
5	Общая и специальная физическая подготовка		86	86	
5.1	Развитие силы		10	10	
5.2	Развитие выносливости		10	10	

5.3	Развитие быстроты		10	10	
5.4	Развитие ловкости		10	10	
5.5	Развитие гибкости		10	10	
5.6	Развитие специальной выносливости		10	10	
5.7	Развитие скоростно-силовых качеств		10	10	
5.8	Развитие координации и ловкости		8	8	
6	Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму		76	76	
6.1	Работа со снаряжением		4	4	
6.2	Практическая вязка узлов		6	6	
6.3	Отработка ТЭ «Переправа по тонкому льду»		6	6	
6.4	Отработка ТЭ «Переправа по бревну»		6	6	
6.5	Отработка ТЭ «Переправа по параллельным перилам»		6	6	
6.6	Отработка ТЭ «Навесная переправа»		6	6	
6.7	Отработка ТЭ «Вертикальный маятник»		6	6	
6.8	Отработка ТЭ «Подъем»		6	6	
6.9	Отработка ТЭ «Спуск»		6	6	
6.10	Отработка ТЭ «Спуск на лыжах»		6	6	
6.11	Отработка ТЭ «Траверс склона»		6	6	
6.12	Отработка навыков ориентирования на местности		6	6	
6.13	Отработка туристско-бытовых навыков		6	6	
7	Техническая подготовка по парусному туризму		36	36	
7.1	Сборка катамарана. Подготовка к выходу на воду.		6	6	
7.2	Управление парусным катамараном. Отработка галсов, курсов, поворотов оверштаг / фордевинд. Отход от берега / буя / бона. Причаливание.		12	12	
7.3	Действия в экстремальных ситуациях. Человек за бортом. Оверкиль.		6	6	
7.4	Отработка навыков прохождения локальных этапов		6	6	
7.5	Практическое ориентирование (на берегу/на воде)		6	6	
Всего практика				198	

ВСЕГО	248	
-------	-----	--

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Раздел 1. Инструктажи

Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях спортивным туризмом.

Правила поведения обучающихся 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 обучающихся (одежда, обувь, снаряжение).

Раздел 2. 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 (велo, 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.

Раздел 3. Парусный туризм

Классификация судов

Основные типы туристских парусных судов с парусностью до 6 кв. м.: байдарки со вспомогательными парусами, однобалочные и двухбалочные тримараны на основе байдарок. Надувные лодки с парусом.

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. Гафельное, шпринтовое, бермудское вооружение.

Устройство и вооружение туристских парусных судов с парусностью до 6 кв. м.

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 байдарки и тримараны на их основе. Область применения, основные измерения. Устройство каркаса. Основные типы применяемого парусного вооружения. Швертовое устройство. Рулевое устройство. *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, буксирующего другое судно, земснарядов и плотоводов.

Раздел 4. Правила соревнований по спортивному туризму

Разделы правил: «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 полиспасты. 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-спортивному (парусному) туризму. Раздел правил «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».

Практическая подготовка

Раздел 5. Общая физическая подготовка и специальная 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.

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»). Выбор 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.

Раздел 6. 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 самоотраховки. Способы применения различных видов карабинов (на усах самоотраховки, 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, грелвайн, 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, грелвайн-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 самоотраховки, использование карабинной удавки при организации перил, использование узла «двойной проводник» в «пруссике» из репшнура для самоотраховки, 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 самоотраховкой, переправа маятником (горизонтальный маятник), подключение полиспаста к перилам.

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. 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 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 «Подъём». Демонстрация и практическая отработка ТП «Подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам»/ ТП «Подъём по склону с верхней страховкой»/ ТП «Спортивный подъём»/ ТП «Подъём 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 «Подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам» / ТП «Подъём 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.

Раздел 7. 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. Хождение 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 лодией и поиск КП по ней.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- учебный класс с набором учебно-методических пособий, ноутбуком, мультимедийным проектором, доской;
- туристское снаряжение: веревки, карабины, рюкзаки, коврики и т.д.
- набор костровых принадлежностей, группового бивачного снаряжения
- аптечка первой помощи
- 10 компасов
- портативные рации

- комплекты для изготовления носилок, волокуш.
- лыжи и палки - 12 комплектов;
 - катамаран парусный - 4 шт.
 - Буи - 4 шт.
 - Спасательные жилеты – 12 шт.
 - Весла - 8 шт.

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, соответствующий профессиональному стандарту «тренер-преподаватель», педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Формы реализации: Очная. Возможно частичное использование дистанционного формата с использованием сети Интернет (использование системы Zoom, официальной группы объединения в социальных сетях).

Информационное обеспечение программы

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.
- Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надежность в альпинизме. – М.: ТВТ Дивизион. 2006.
- 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.

Перечень Интернет-ресурсов

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

Входная диагностика
ТЕСТ**1. Что такое активный туризм?**

А. отдых на берегу моря; Б. путешествие по стране с рюкзаком; В. поход на гору.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

А. авиационный; Б. водный; В. пешеходный

3. Какие вещи вы возьмете в поход?

А. подушку; Б. матрас; В. Коврик из «пенки»

4. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?

А. туристическая палатка; Б. котелок В. рюкзак.

5. Для чего предназначен компас?

А. узнать время; Б. для ориентирования на местности; В. для измерения масштаба карты.

6. Что такое бивак?

А. участник группы, идущий последний в походной группе; Б. место размещения туристской группы для ночлега или отдыха; В. день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

7. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

А. иголка, нитка, булавки; Б. зубная щетка. полотенце, нож; В. пила, молоток, плоскогубцы.

8. Разводить костер необходимо.....

А. по возможности на старом кострище; Б. среди деревьев под нависающими ветвями; В. рядом с палатками

9. Определите признаки наземные предметы и водная поверхность название ветра штиль?

А. Флаг висит спокойно, водная поверхность зеркальная; Б. Флаг слабо развевается, рябь поверхность воды; В. флаг вытягивается, волны становятся длиннее.

10. Определите название шторма по признакам наземным и водным предметы?

А. ломает большие деревья, высокие волны с длинными опрокидывающимися гребнями; Б. срывает крыши, вырывает с корнем деревья, вся водная поверхность становится белой от пены; В. ломает тонкие ветки, гнутся большие деревья, высота и длина волн заметно увеличиваются.

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ

1. Сколько участников группы спортивного похода могут иметь меньший опыт, чем требуется для данного похода?

А. Половина группы Б. Треть группы В. Два участника

2. Какую специальную подготовку должен иметь учащийся, чтобы пойти в поход на один год раньше, чем ему положено по возрасту в соответствии с инструкцией о проведении походов школьников?

А. Инструктаж Б. Краткосрочные курсы В. год занятий в туристском объединении с объемом не менее 216 часов

3. Каким опытом должны обладать участники водного похода первой категории сложности на байдарках?

А. Однодневный выезд Б. Двухдневный выезд В. Поход первой степени сложности

4. Каким опытом должен обладать участник похода в межсезонье?

А. участием в походе на одну категорию ниже планируемого Б. участием в походе на одну категорию выше планируемого В. участие в походе того же вида и сложности, совершенного в обычных условиях

5. Как часто в течение сложного и продолжительного путешествия нужно давать о себе знать ПСС района и выпускающей организации?

А. Один раз в конце путешествия. Б. Два раза (в начале и конце путешествия) В. По возможности часто, а в начале и конце путешествия - обязательно

6. Когда планируется дневка в походе?

А. В начале похода, чтобы съесть побольше продуктов и продолжать движение с полегчавшими рюкзаками Б. В середине похода, чтобы восстановиться. В. В конце похода, чтобы иметь запасной день на случай непредвиденных обстоятельств

7. Когда лучше совершать переходы в горах?

А. В первой половине дня Б. Во второй половине дня В. Все равно, лишь бы не в темноте

8. Прохождение населенного пункта планируется...

А. Утром Б. Днем В. Вечером

9. При установке полевого лагеря на одну ночь расстояние от костра до палаток должно быть не менее...

А. 3 метров Б. 5 метров В. 10 метров

10. В каком месте ручья набирается вода для приготовления пищи?

А. Выше по течению места для умывания Б. Ниже по течению места умывания В. Все равно где

11. Пустые консервные банки в походе должны...

А. Закапываться в специальную яму Б. Пережигаться в костре. В. Пережигаться в костре и выноситься из леса

12. В жаркий день дежурному у костра достаточно надеть:

А. Панамку и плавки. Б. шорты и сандалеты В. Головной убор. Легкие брюки, рубашку с длинным рукавом, закрытую обувь.

13. Укажите минимальный диаметр веревки, используемой для организации страховки при преодолении естественных препятствий на маршруте

А. 8 мм. Б. 10 мм. В. 12 мм. 4

14. Укажите материал веревки, используемой для организации страховки при преодолении естественных препятствий на маршруте

А. сизаль Б. капрон В. пенька

15. Укажите минимальный диаметр репшнура, используемого для организации само страховки (схватывающим узлом) на перильной веревке

А. 8 мм. Б. 4 мм. В. 6мм.

16. При переправе по бревну через реку «маятником» при наличии одной веревки (опорной и одновременно страховочной) с какой стороны от бревна крепится эта веревка?

А. Выше по течению реки Б. Ниже по течению реки В. Все равно где

17. Основными опасностями закрытого перелома бедренной кости являются все нижеперечисленные, кроме:

А. Шок Б. Кровопотеря В. Раневая инфекция Г. Жировая эмболия

18. Основные мероприятия первой доврачебной помощи при закрытом переломе бедренной кости включают в себя все, кроме:

А. Местное обезболивание. Б. Введение антибиотиков. В. Введение обезболивающих средств. Г. Иммобилизация Д. Эвакуация

19. Лечебные мероприятия при обширном термическом ожоге включают в себя все, кроме:

А. местное обезболивание Б. немедленное местное охлаждение В. перевязка с применением антисептиков Г. введение антибиотика Д. обильное питье

20.. Укажите основную причину дыхательных нарушений при тяжелой черепно-мозговой травме:

А. повреждение дыхательного центра головного мозга Б. пневмоторакс В. нарушение дыхания вследствие утраты сознания