

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](mailto:nordparus29@yandex.ru)

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании тренерского совета

«30» августа 2023 г  
протской и б

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО СШ  
Парусный центр Норд  
им. Ю.С. Анисимова  
А.Г. Осколков  
«30» августа 2023 г



## Дополнительная общеразвивающая программа «Юный Турист»

специализация: парусный, лыжный, пешеходный туризм  
(физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: с 9 до 12 лет  
Срок реализации программы: 11 месяцев

### Составители:

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

Троян Маргарита Петровна, тренер-  
преподаватель МБУ ДО СШ Парусный  
центр Норд им Ю.С. Анисимова

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный Турист» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 9-12 лет разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- Положение о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 г. № 607
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москвы),
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова».

### **Актуальность программы.**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова, работающее в области обучения парусному спорту, спортивному туризму детей и подростков. Программа направлена на формирование всесторонне развитой личности, ориентированной на достижение спортивных результатов сообразно способностям обучающихся, посредством привлечения их к занятиям спортивным туризмом, и профориентацию несовершеннолетних граждан.

Образовательный процесс строится на следующих принципах: принцип обучения:

- воспитывающее обучение;
- целостность восприятия детьми физической культуры;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
- добровольность и доступность;
- связь обучения с практикой;
- систематичность и последовательность;
- преемственность

принципы воспитания:

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- гуманизм - уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опора на положительное в личности;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей

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.

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.

### **Возможность использования программы в других образовательных системах.**

Программа реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа «Парусный центр «Норд» имени Ю.С. Анисимова и может быть реализована в других образовательных учреждениях.

**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.

#### **Отличительная особенность программы.**

Среди жителей города Архангельска прослеживается тенденция заинтересовать, приобщить детей к спортивному туризму как можно раньше. Это и подтолкнуло нас на создание программы для детей 9-12 лет, которая носит ознакомительный характер, показывает мир спортивного туризма. Парусный спорт – это серьезный физически и стратегически сложный вид спорта, который воспитывает в человеке выносливость, мужество, мотивированность и стремление к победе.

Программа направлена на адаптацию ребенка к осознанному выбору спортивного туризма, как способа самовыражения и самостоятельности. Но, безусловно, эта программа поможет им в дальнейшем преодолевать трудности в борьбе за отличный спортивный результат.

Основной упор делается на физическое развитие обучающихся, на ознакомление с терминологией спортивного туризма, выявление детей, которым интересен спортивный туризм формирование у них мотивации к более глубокому обучению данным видом спорта

Программа строится на основе следующих принципов:

Принцип воспитывающего обучения – представляет собой взаимосвязь теоретической и практической подготовки в единый блок.

Принцип доступности – требования программы должны быть в соответствии с уровнем подготовленности обучающегося. Принцип доступности выражается в известных



методических правилах: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Принцип наглядности – имеет первостепенное значение в обучении по управлению яхтой, в ее оборудовании и технической подготовки.

Принцип систематичности – включает в себя оптимальное сочетание и последовательность заданий по различным темам данной программы.

### **Характеристика обучающихся по программе.**

В возрасте 9-12 лет нервная система развивается очень быстро, у детей отмечается высокий уровень активности, настроение подвержено колебаниям. Опорный аппарат и мускулатура ещё не окрепли, при этом дети проявляют высокий уровень физической активности, поэтому на занятиях предпочтение отдается подвижным играм, важно менять виды деятельности, мероприятия не должны быть продолжительными. Значимая награда – похвала. При неудаче в деле могут резко потерять интерес к продолжению этого вида деятельности. Поэтому важно тонко подойти к самому сложному, не торопясь придать уверенность им, в своих силах.

По программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 9 до 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и желающих заниматься парусным спортом и спортивным туризмом. Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 17 детей. Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 11 месяцев обучения.

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

Зачисление детей производится в начале учебного года с 1 сентября.

Зачисление поступающих в МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова на обучение по программе оформляется распорядительным актом организации на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии.

### **Формы и режим занятий по программе**

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью - 2 академических часа  
Занятия носят практический и теоретический характер.

Структура занятий:

1 этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятиях, организацией рабочего места, техникой безопасности при работе с инструментами, оборудованием, веревками.

2 этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности.

Получение и закрепление новых знаний.

3 этап. Заключительная часть.

Подведение итогов.

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

Основные формы теоретических занятий:

- лекции;

- беседы, групповые обсуждения, конкурсы;
- использование схем, плакатов, моделей, макетов, тренажеров;
- семинарские занятия с участием обучающихся в обсуждении темы занятия;
- настольные игры;
- самостоятельные занятия;
- просмотр видеоматериалов.

В ходе практических занятий обучающиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности. Практические занятия разделяются на общую физическую подготовку (ОФП) и практические занятия по спортивному туризму.

#### Основные формы практических занятий:

- групповые тренировочные занятия;
- практические занятия по лепке, конструированию, рисованию и вязанию узлов;
- игровые;
- работа с материальной частью (устройством катамарана);
- демонстрация выполняемых действий;
- прохождение практики на берегу и воде;

В летний период (июнь, июль, август) планируется занятия с катамаранами и обучение управлению рядом с берегом, в гавани, уход за материальной частью. В зимний период лыжные походы, развитие физических навыков.

### **Ожидаемые результаты и форма их проверки.**

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Так после прохождения обучения Программы обучающиеся 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**, обучающимися Программы, являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
3. Уровень освоения теоретических знаний и умений.
4. Уровень освоения практических навыков.

### **Формы контроля и подведение итогов реализации программы.**

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно локальным актам МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова.

Для групп физкультурно-спортивной направленности нормативы носят главным образом воспитательный характер, но кроме того, могут, является важнейшим критерием для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки многолетней спортивной тренировки.

Результаты тестирования по итогам освоения программы оцениваются по принципу «зачет \ незачет». Для зачета необходимо правильно и полностью ответить на 12 вопросов из 20, предложенных в тесте.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Так после прохождения обучения Программы обучающиеся 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**, обучающимися Программы, являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
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 обучающихся на этап начальной подготовки многолетней спортивной тренировки.

Зачисление поступающих в МБУ ДО 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 ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова».

## **1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

## КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
<b>Теоретическая подготовка</b>														
Входная диагностика (тест)	1													1
Инструктажи	1			2					2					5
Общая туристская подготовка		4	4	2	4									14
Парусный туризм						8	8	6	4					26
Правила соревнований по спортивному туризму	2									2				4
<b>Всего:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>
<b>Практическая подготовка</b>														
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
<b>Контрольные испытания</b>											2			2
<b>Всего:</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>186</b>
<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>236</b>

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
<b>Теоретическая подготовка</b>					
<i>Раздел 1. Введение</i>					
1.1.	Инструктажи. Общие требования безопасности на теоретических и практических занятиях спортивным туризмом.	5	-	5	
1.2.	Входная диагностика	1	-	1	Тест
<i>Раздел 2. Общая туристская подготовка</i>					
2.1	История становления спортивного туризма (СТ). Основные виды СТ и их	1	-	1	



	особенности				
2.2.	Организация похода выходного дня	2	-	2	
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	1	-	1	
2.8.	Групповое (общественное) снаряжение	1	-	1	
2.9.	Индивидуальное снаряжение	1	-	1	
2.10.	Туристский быт, организация привалов и ночлегов	1	-	1	
2.11.	Основы физической подготовки туриста	1	-	1	
<i>Раздел 3. Парусный туризм</i>					
3.1	Классификация судов	2	-	2	
3.2	Устройство и вооружение туристских парусных судов	4	-	4	
3.3	Такелажное дело	4	-	4	
3.4	Основы метеорологии	2	-	2	
3.5.	Техника управления туристским парусным судном	10	-	10	
3.6.	Правила плавания и связи	4	-	4	
<i>Раздел 4. Правила соревнований по спортивному туризму</i>					
4.1	Правила соревнований по спортивному туризму («дистанции – пешеходные», «дистанции – лыжные» (общие положения)	2	-	2	
4.2.	Правила соревнований по спортивному туризму («дистанции – парусные») (общие положения)	2	-	2	
<b>Практическая подготовка</b>					
<i>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</i>					
5	Общая и специальная физическая подготовка		82	82	
<i>Раздел 7. Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму</i>					
6	Техническая подготовка по пешеходному и лыжному туризму	-	62	62	
<i>Раздел 8. Техническая подготовка по парусному туризму</i>					
7	Техническая подготовка по парусному туризму		40	40	
	<b>Контрольные испытания (тест)</b>	2		2	
	<b>Итого</b>	<b>236</b>			

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## **Теоретическая подготовка**

### **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).

### **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 полиспасть. 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».

### **Практическая подготовка**

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

##### *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»). Выбирание перил на скорость. Бухтовка веревки на скорость.

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

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

### **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 полиспасть. Вопросы хранения снаряжения.

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

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

Практическая вязка петель: проводник-восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник. Отработка задач, требующих использования петель: изготовление усов самостраховки, использование карабинной удавки при организации перил, использование узла «двойной проводник» в «пруссике» из репшура для самостраховки, подключения 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 лодией и поиск КП по ней.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1. К занятиям по программе допускаются обучающиеся, 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 обучающихся.

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 обучающегося 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 обучающихся. 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 обучающегося 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 (ж/д 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 самостраховка;
- Запрещается находиться на этапах без страховки и самостраховки;
- Страховый во время выполнения страховки должен непрерывно смотреть на страхуемого;
- Угол страховки должен быть не менее 90 градусов;
- Страхующий должен быть в перчатках или рукавицах;
- Страхующий 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 самостраховке;
- 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 роговек 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.

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### *Методическое обеспечение программы.*

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 туриста. 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 ДО 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.

аптечки.

### *Материальное обеспечение программы*

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

(из расчета 12 обучающихся)

*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

## **6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Реализацию программы обеспечивают тренеры с опытом проведения занятий по спортивному туризму и парусному спорту. Профессиональная подготовка соответствует профессиональному стандарту «Тренер», или тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **7. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.**

### **8.**

#### **7.1. Список литературы**

*Список литературы для педагогов:*

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.

*Список литературы для детей и родителей:*

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**

**Входная диагностика (опрос)**

**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 предметам?**

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.

Приложение № 2

**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. Г. 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 самостраховки (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