

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ СШ Парусный центр  
«Норд» им. Ю.С. Анисимова  
\_\_\_\_\_  
А.Г. Осколков  
« 16 » августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Школа парусного туризма»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 12-18 лет  
Срок реализации программы: 4 месяца (16 учебных недель)

Составитель:  
Перепелкин Александр Сергеевич,  
инструктор-методист, тренер  
МБУ СШ Парусный центр «Норд»  
им. Ю.С. Анисимова

г. Архангельск, 2022 г.

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

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

\_\_\_\_\_  
А.Г. Осколков  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Школа парусного туризма»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 12-18 лет  
Срок реализации программы: 4 месяца (16 учебных недель)

Составитель:  
Перепелкин Александр Сергеевич,  
инструктор-методист, тренер  
МБУ СШ Парусный центр «Норд»  
им. Ю.С. Анисимова

г. Архангельск, 2022 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа парусного туризма» (далее программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность* и разработана для детей и подростков 12-18 лет). Программа направлена на:

- формирование и развитие у занимающихся ответственного отношения к 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),
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28 сентября 2020 г.),
- Устав МБУ 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**

В современном обществе на передний план выдвигаются проблемы недостаточной физической активности детей и подростков в совокупности с высокими умственными нагрузками, а также распространяющейся

тенденцией проведения значительной части времени в виртуальном мире компьютерных игр и социальных сетей. Растущая урбанизация не способствует развитию полезных навыков жизни и деятельности в природной среде, что в целом негативно отражается на здоровье городских детей, их приспособленности к непривычным, отличающимся от городских, условиям жизни.

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

Разработка данной программы вызвана и необходимостью развития и совершенствования форм и методов спортивно-туристской работы с детьми и подростками.

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

Большой потенциал для развития в Архангельской области имеет и парусный туризм. Имеются акватории, подходящие для обучения, организации соревнований и походов.

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

Программа реализуется в МБУ СШ Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова, которое является опорным учреждением по развитию данного вида туризма в регионе. Это 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.

Вместе с тем данная программа, после незначительной корректировки учебного плана и графика, быть реализована в сетевой форме в партнерстве с другими учреждениями туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности. При этом теоретическая часть программы может быть реализована в дистанционной форме, а практическая – в виде спортивного лагеря с дневным пребыванием на базе МБУ СШ Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова или другого учреждения, базирующегося на подходящей акватории и располагающего соответствующим флотом, спасательными средствами и снаряжением.

### **Цель программы**

Целью программы является:

- физическое, социальное, духовно-нравственное развитие детей и подростков через освоение новых форм физической активности (активный и безопасный отдых в природной среде) и формировании потребности в здоровом образе жизни.

### **Задачи программы**

#### Предметные/обучающие:

- формирование начальных и базовых знаний в области парусного дела в целом и парусного туризма как его составляющей части;
- знакомство с материальной частью парусного туризма (устройство туристского разборного парусного судна), основами навигации и лоции, такелажными работами;
- формирование представлений о географии парусного туризма, перспективах дальнейшего развития в парусном деле и спортивном туризме;
- обучение приемам управления туристским разборным парусным судном, средствами спасения, картой и компасом

#### Метапредметные/развивающие:

- развитие познавательных умений: поиск необходимой информации для планирования и осуществления парусных путешествий, решения задач по ремонту флота, поиск и анализ информации о прогнозах погоды в целях планирования переходов и т.д.
- развитие регулятивных умений: *умение планировать собственную деятельность в качестве рулевого парусного судна, анализ собственных и чужих ошибок, умение делать в целях коррекции деятельности в будущем;*
- развитие коммуникативных умений: *умение полно и точно выразить свои мысли, ставить задачи при командовании экипажем судна, а также умение работать в команде в качестве компетентного члена экипажа;*

- развитие внимания и памяти, необходимых для безопасного судовождения (запоминание значения знаков судовой обстановки, сигнальных огней судов, их различение в условиях реального плавания, понимание парусной терминологии и т.д.)
- приобщение к новому социальному опыту – возможность ощутить себя рулевым, ответственным за безопасность экипажа и самого парусного судна, приобщение к «когорте» парусных туристов, моряков и судоводителей.

#### Личностные/воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к традициям самодеятельного парусного туризма в нашей стране, опыту туристов и яхтсменов старшего поколения, а также «хорошей морской практике» - совокупности знаний и умений о безопасности мореплавания, накопленных предыдущими поколениями:
- 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**

Отличительной особенностью программы является само ее содержание – это «симбиоз» спортивного туризма и парусного дела. Данная программа уникальна для системы дополнительного образования Архангельской области, а в России и странах СНГ подобные программы единичны.

«Туристская» парусная подготовка имеет отличия от подготовки гонщиков в парусном спорте. На первый план выходят следующие умения:

- безопасно управлять парусным судном именно в условиях туристского похода (в удалении от инфраструктуры парусного клуба);
- решать возникающие задачи по навигации;
- самостоятельный ремонт судна;
- проведение спасательных операций и оказание первой помощи.

Программа доступна для занимающихся с «нулевым» уровнем парусной подготовки, поскольку в ней разбираются все необходимые основы парусного дела. Вместе с тем для занимающихся, уже обладающих начальными представлениями о парусном деле, может быть предложена траектория углубленного изучения предмета, что позволяет им повысить уровень квалификации в качестве рулевого туристского парусного судна.

Программа предполагает тесную связь с практикой: занимающиеся не только изучают теорию парусного дела, но и отрабатывают приемы управления судном, решения задач судовождения непосредственно на воде.

Вместе с тем одновременное обращение к опыту парусного спорта и спортивного туризма взаимно обогащает содержание программы «Школа парусного туризма», делает ее разнообразнее и привлекательнее.

Программа допускает разновозрастной и разноуровневый состав занимающихся, при этом более опытные ребята занимаются

непосредственным управлением судном, а менее опытные заступают в экипаж в качестве матросов и выполняют вспомогательные задачи.

Программа строится на следующих дидактических принципах:

- доступности: материал подается в соответствии с возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся;
- 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 и Федерацией парусного спорта России.

Содержание программы строится по модульному принципу, предполагающему освоение всех необходимых аспектов парусного туризма:

- теория туристского разборного парусного судна;
- управление парусным судном
- навигация и лодия;
- такелажное дело;
- снаряжение туриста-парусника;
- безопасность плавания и первая помощь;
- география туристских парусных путешествий;
- организация парусного похода.

### **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. Занимающимся интересны дела, которые служат активному самовыражению подростков и учитывают их интересы.

Выше уже говорилось о проблемы недостаточной физической активности в совокупности с высокими умственными нагрузками, а также распространяющейся тенденцией проведения значительной части времени в виртуальном мире компьютерных игр и социальных сетей. Нередко на эту

проблему уже накладывается и отсутствие привычки к активному образу жизни. Недостаточный позитивный опыт жизнедеятельности в природной среде приводит к отсутствию желания проводить время на воде, в лесу. К этому возрасту опыт «виртуальной» жизни уже достаточно велик, и жизнь «с гаджетом в руках» воспринимается как привычная и нормальная. Могут проявляться и хронические заболевания на фоне гиподинамии – малоподвижного образа жизни.

Занятия по программе «Школа парусного туризма» 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 1\2 года обучения (16 недель = 32 часа), разделена на 8 разделов и основана на изложении материала в доступной и увлекательной форме. Программа начинается в феврале и заканчивается в июне. Ежегодно проводится набор на одну программу.

Раздел 1. Теория туристского разборного парусного судна 2,5 недели, 5 ч.

Раздел 2. Управление парусным судном - 3,5 недели, 6,5 ч.

Раздел 3. Навигация и лодия - 2,25 недели, 2,5 ч.

Раздел 4. Снаряжение туриста-парусника - 1,5 недели, 3 ч.

Раздел 5. География туристских парусных путешествий – 0,5 недели, 1 ч.

Раздел 6. Такелажное дело - 1 неделя, 2 ч.

Раздел 7. Безопасность плавания и первая помощь – 2,25 недели, 5,5 ч.

Раздел 8. Организация и проведение туристского парусного похода – 2,25 недели, 4,5 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа (за исключением туристского похода продолжительностью 4 часа).

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-12 человек). Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, тренировочное занятие (на суше, на воде), учебно-тренировочный поход.

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 пол 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:

- занимающиеся получают начальные и базовые знания в области устройства парусного судна, типов суден, навигации и лоции, научатся вязать и правильно применять узлы, решать основные такелажные задачи ;
- занимающиеся научатся готовить судно к спуску на воду, вооружать и разоружать судно, устранять неисправности, отходить от причала и швартоваться, управлять судном на различных курсах и галсах, выполнять задачи рулевого и матроса, правильно реагировать на изменение ветро-волновых условий, читать карту и пользоваться компасом, выполнять задачи по спасению человека за бортом ;
- занимающиеся узнают о наиболее интересных акваториях для парусного туризма и сделают собственные выводы о дальнейших перспективах занятия парусными туризмом;

#### Ожидаемые результаты достижения метапредметных/развивающих задач:

- занимающиеся познакомятся с источниками информации для планирования и осуществления парусных путешествий: литературой по туризму, картами и лоциями, сайтами прогнозов погоды;
- занимающиеся обретут опыт принятия ответственных решений в качестве рулевого парусного судна, получают возможность проанализировать собственные и чужие ошибки;
- благодаря практике командования экипажем судна занимающиеся получают возможность осознать важность качественной коммуникации в жизни общества, а также важность умения работать в команде; данные навыки будут полезны им и «на суше»;
- запоминание значения знаков судовой обстановки, сигнальных огней судов, их различение в условиях реального плавания, понимание парусной терминологии – все это позволит занимающимся потренировать память и внимание;
- выполнение роли рулевого, ответственного за безопасность экипажа и самого парусного судна, приобщение к «когорте» парусных туристов,

моряков и судоводителей – все это даст занимающемуся возможность познакомиться с увлекательным миром «людей воды» и, возможно, сделать выбор в пользу профессии моряка, речника, увлечься яхтингом или парусным туризмом.

Ожидаемые результаты достижения личностных/воспитательных задач:

➤ занимающиеся познакомятся с традициями самостоятельного парусного туризма в нашей стране, опытом туристов и яхтсменов старшего поколения, соприкоснутся с понятием «хорошей морской практике» - это расширит их представления о действительности и будет способствовать освоению новых социальных практик;

➤ занятия парусным туризмом потребуют развития таких полезных в жизни качеств как ответственность, психологическая устойчивость, что, несомненно, будет полезно в любых сферах социальной жизни.

Способами (формами) оценки результатов освоения программы являются педагогическое наблюдение за процессом освоения навыков обучающимся; совместный анализ (тренер и ребенок) результатов обучения.

Диагностика результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения:

- по результатам теоретического освоения материала - в виде тестирования;
- по результатам практического освоения навыков и приобретения умений – в виде контрольной проверки навыков решения основных задач судовождения непосредственно на воде.

### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

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

Результаты практического освоения навыков и приобретения умений также оцениваются по принципу «зачет \ незачет». Для зачета необходимо без грубых ошибок продемонстрировать 5 из 7 следующих навыков в качестве рулевого:

- подготовка судна к плаванию
- отход
- поворот оверштаг
- поворот фордевинд
- следование указанным курсом
- спасение «человека за бортом»
- подход и швартовка.

Итоговый зачет по программе выставляется при условии зачетов по теории и по практике.

## Учебно-тематический план, календарный учебный график

### Учебно-тематический план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации \ контроля
		Теория	Практика	Всего	
	<b>Входная диагностика (тест)</b>			<b>1</b>	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теория туристского разборного парусного судна</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
1.1	Классификация	0,5			
1.2	Типы и устройство парусных катамаранов и тримаранов	0,5			
1.3	Типы и устройство парусных байдарок	0,5			
1.4	Другие типы разборных парусных судов	0,5			
1.5	Общая теория паруса	1			
1.6	Парус и типы парусного вооружения	1			
1.7	Швертовое и рулевое устройства	0,5			
1.8	Такелаж	0,25			
1.9	Дельные вещи и предметы снабжения	0,25			
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Управление парусным судном</b>	<b>6,5</b>		<b>6,5</b>	
2.1	Порядок подготовки судна к плаванию	1			
2.2	Отход от причала \ берега	1			
2.3	Движение на различных курсах	1,5			
2.4	Повороты	1,5			
2.5	Подход к причалу \ берегу	1,5			
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Навигация и лоция</b>	<b>2,5</b>		<b>2,5</b>	
3.1	Картография для туристских парусных путешествий. Лоции	0,5			
3.2	Решение задач навигации	1			
3.3	Работа с компасом на местности	1			

4	<b>Раздел 4. Снаряжение туриста-парусника</b>	3		<b>3</b>	
4.1	Общественное снаряжение	1,5			
4.2	Индивидуальное снаряжение	1,5			
5	<b>Раздел 5. География туристских парусных путешествий</b>	1		<b>1</b>	
5.1	Наиболее популярные районы туристских парусных походов	1			
6	<b>Раздел 6. Такелажное дело</b>	0	2	<b>2</b>	
6.1	Узлы для связывания тросов		0,5		
6.2	Привязочные узлы		0,5		
6.3	Петли		0,5		
6.4	Узлы специального назначения		0,5		
7	<b>Раздел 7. Безопасность плавания и первая помощь</b>		5,5	<b>5,5</b>	
7.1	Применение спасательных средств		1		
7.2	Действия при перевороте судна		1		
7.3	Действия в ситуации «Человек за бортом»		1,5		
7.4	Приемы первой помощи		2		
8	<b>Раздел 8. Организация и проведение туристского парусного похода</b>		4,5	<b>4,5</b>	
8.1	Порядок проведения туристского парусного похода		0,5		
8.2	Туристский проход с проверкой навыков (зачет по практике)		4		Практическая проверка
	<b>Итоговая диагностика (зачет)</b>			<b>1</b>	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1. Теория туристского разборного парусного судна

*Классификация.* Основные типы туристских разборных парусных судов: байдарка со вспомогательным парусом, однобалочные и двухбалочные тримараны на основе байдарок, разборные швертботы, катамараны из двух байдарок, катамараны и тримараны с надувными поплавками, надувные лодки с парусным вооружением.

*Типы и устройство парусных катамаранов и тримаранов.* Малые, средние и большие катамараны. Основные размерения и характеристики. Зависимость размеров судна от района плавания. Мост, поплавок, палуба (трамплин), рангоут, паруса, такелаж, рулевое устройство, шверты и шверцы.

*Типы и устройство парусных байдарок.* Типы байдарок (каркасные, каркасно-надувные, гибриды, надувные), возможности установки на них парусного вооружения. Наиболее распространенные типы парусного вооружения, применяемые на байдарках. Варианты исполнения рулевого устройства. Шверцы. Ограничения по применению парусных судов на основе байдарок.

*Другие типы разборных парусных судов.* Разборные швертботы. Надувные лодки с парусом. Ограничения и возможности данных классов.

*Общая теория паруса.* Основные термины и определения. Ветер – движущая сила паруса. Истинный и вымпельные ветер. Работа паруса на полных курсах. Работа паруса на острых курсах. Сила тяги и сила дрейфа. Движение по курсу. Аэродинамическое качество паруса.

*Парус и типы парусного вооружения.* Рангоут. Типы вооружения: кэт, шлюп, шхуна. Типы гротов: прямые, шпринтовые, гафельные рейковые полубалансирные, латинские паруса. Грот. Стаксель. Устройство треугольного паруса: углы, шкаторины, латы и латкарманы, полки рифов, ветроуказатели, усиления углов (боут, фаловая дощечка), виды крепления грота к мачте. Вспомогательные паруса.

*Швертовое и рулевое устройства.* Назначение швертового устройства. Типы швертов: кинжальный, поворотный. Шверцы. Рулевое устройство: перо руля, румпель, удлинитель румпеля, Специфика рулевого устройства на туристских судах.

*Такелаж.* Штаги. Ванты. Фалы, шкоты. Швартовый, якорный концы. Шкеры.

*Дельные вещи и предметы снабжения.* Блоки. Кипы. Стопора разных типов. Типы якорей, применяемых на туристских судах.

### Раздел 2. Управление парусным судном

*Порядок подготовки судна к плаванию.* Сборка и разборка судна (на примере катамарана «Яркат»). Проверка уровня давления в баллонах, отсутствия утечек воздуха, проводки такелажа, надежности узлов и соединений. Проверка наличия элементов снабжения (якорь, швартовый и якорный концы, насос, ремонтный набор). Проверка средств связи. Спасжилеты.

Герметичность упаковок со снаряжением. Крепление снаряжения.  
Разрешение на выход. Постановка и уборка основных парусов.  
*Отход от причала \ берега.* Отход от причала на веслах и под парусом при различном направлении ветра – порядок действий. Отход от берега при навальном ветре. Отход от берега при мелководье.  
*Движение на различных курсах.* Наветренный, подветренный. Правый и левый галсы. Положение левентик. Курсы крутой и полный бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Постановка парусов и специфика движения судна на разных курсах.  
*Повороты.* Поворот оверштаг. Порядок выполнения. Команды при повороте. Поворот фордевинд. Порядок выполнения. Команды при повороте. Опасности при повороте фордевинд. Как избежать произвольного поворота фордевинд. «Коровий оверштаг».  
*Подход к причалу \ берегу.* Подход к причалу – порядок действий при движении на веслах и под парусами. Опасности при подходе к необорудованному берегу. Действия при подходе к берегу при мелководье.  
Швартовка.

### **Раздел 3. Навигация и лоция**

*Картография для туристских парусных путешествий. Лоции.* Источники картографической информации: карты, находящиеся в гражданском обороте. Морские карты. Электронная картография. Картографические сервисы. Общие сведения о карте: масштаб, легенда, условные знаки.  
*Решение задач навигации.* Магнитное склонение, учет склонения при прокладке маршрута. Азимут, курс и пеленг – истинные и магнитные. Прокладка маршрута и составление плана перехода. Определение местонахождения.  
*Работа с компасом на местности.* Взятие пеленгов. Движение по азимуту (курсу). Практическое определение «точки стояния» по трем пеленгам.

### **Раздел 4. Снаряжение туриста-парусника**

*Общественное снаряжение.* Общий обзор общественного (группового) снаряжения. Тенты, палатки. «Топливная стратегия» (костры, горелки, печки). Ремонтный набор.  
*Индивидуальное снаряжение.* Снаряжение для движения по маршруту. Спасжилеты. Варианты экипировки: «сухие» гидрокостюмы, неопреновые костюмы, элементы гидрокостюмов (шорты, куртки). Непромокаемая обувь. Неопреновая обувь. Экипировка в теплое и холодное время года. Гермомешки и драйбеги. Головные уборы. Одежда и снаряжение для берега – общий обзор.  
*Петли.* Беседочный узел (булинь). Восьмерка-проводник.  
*Узлы специального назначения.* Восьмерка.

### **Раздел 5. География туристских парусных путешествий**

*Наиболее популярные районы туристских парусных походов.* Большие озера и реки Архангельской области, Карелии, Кольского полуострова. Водоемы Средней полосы. Юг России.

## **Раздел 6. Такелажное дело**

*Узлы для связывания тросов.* Прямой, рифовый, двойной рифовый, шкотовый, брамшкотовый узлы.

*Привязочные узлы.* Выбленочный узел, простой штык, рыбацкий штык, штык с оборотом.

## **Раздел 7. Безопасность плавания и первая помощь**

*Применение спасательных средств.* Спасконец – аналог «Конца Александра». Подача утопающему. Использование имеющихся средств (весла, емкости).

*Действия при перевороте судна.* Причины оверкиля. Подготовка суда к возможному оверкилю. Действия экипажа при перевороте. Возможности постановки судна на ровный киль. Помощь экипажу перевернувшегося судна.

*Действия в ситуации «Человек за бортом».* «Петля Бутакова» под парусом. Приемы первой помощи. Признаки утопления. Приемы реанимации. Признаки переохлаждения. Помощь человеку при переохлаждении.

## **Раздел 8. Организация и проведение туристского парусного похода**

*Порядок проведения туристского парусного похода.* Руководитель и группа. Экипажи судов. Права и обязанности рулевого. Разработка и утверждение маршрута. Подготовка группы. Вопросы безопасности. Разработка планов переходов, определение мест стоянок и ночлегов. Подготовка и распределение общественного снаряжения. Вопросы питания. Инструктажи. Соблюдение установленного порядка движения. Связь между судами. Стоянки и ночлеги. Бивачные работы.

*Туристский проход с проверкой навыков (зачет по практике).* Поход по акватории р. Северная Двина с отработкой полученных навыков.

## **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- учебный класс с набором учебно-методических пособий, ноутбуком, мультимедийным проектором, доской;
- 4 парусных катамарана Яркат
- 12 спасательных жилетов
- набор костровых принадлежностей, группового бивачного снаряжения
- аптечка первой помощи
- 10 компасов
- шкеры и банка для обучения такелажному делу
- моторная лодка для обеспечения безопасности.

Кадровое обеспечение: тренер, соответствующий профессиональному стандарту «Тренер», или 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).

### **Список информационных ресурсов**

Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1990.

Балабанов И.В. Узлы. – М., 1990.

Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: «Просвещение», 1980.

Куприн А.М. Как создается топографическая карта. – М.: Издательство «Недра», 1971.

Куприн А.М. Слово о карте. – М.: Издательство «Недра», 1987.

Леонтьев Е.П. Школа яхтенного рулевого. – М.: «Физкультура и спорт», 1987.

Международное руководство по первой помощи и реанимации. – Женева: Международная федерация обществ Красного Креста и Красного полумесяца, 2016.

Оказание первой помощи пострадавшим. Экстренная психологическая помощь. – Новосибирск: Норматика, 2015.

Перегудов В.М. Парусные байдарки, катамараны, тримараны и надувные лодки. – М.: «Майор», 2003.

Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995.



**Входная диагностика (тест)**

**1. Чего следует остерегаться в парусном и водном походе?**

- А) Порогов
- Б) Воды
- В) Мели

**2. Что у вас обязательно должно быть при путешествии по воде?**

- А) Запасные носки
- Б) Спасательный жилет
- В) Комбинезон

**3. Как следует поступить с документами и деньгами при прогулке на лодке?**

- А) Положить в карман
- Б) Положить на дно лодки
- В) Положить в специальный герметичный пакет

**4. Как лучше всего садиться в лодку, байдарку?**

- А) Прыгнуть с мостика
- Б) С разбегу запрыгнуть на нос лодки
- В) Входить с кормы и перемещаться к носу лодки

**5. Как следует оставлять лодку, байдарку на берегу для ночлега?**

- А) Подтащить немного на берег и оставить
- Б) Оставить в воде
- В) Вытащить лодку на берег и привязать

**6. Как сигнализировать об аварии на воде?**

- А) Кричать
- Б) Махать веслами
- В) Прыгать по очереди в воду

**7. Как не следует подходить к тонущему для спасения?**

- А) Кормой
- Б) Носом
- В) Бортом

**8. Что обязательно нужно сделать перед водным или парусным походом?**

- А) Проверить лодку на целостность
- Б) Кинуть все вещи в лодку
- В) Собрать компанию

**9. Что делать если ваша лодка, байдарка перевернулась и вы не можете достать ногами до дна?**

- А) Залезть на лодку (байдарку)
- Б) Попытаться перевернуть её
- В) Тащить лодку (байдарку) к мелководью

**10. Что из перечисленного следует взять с собой в поход?**

- А) Ноутбук
- Б) Запас спичек
- В) Кувалду

**Критерии оценки выполнения:**

**ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:** дано не менее 80% верных ответов

**СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:** дано не менее 60% верных ответов

**НИЗКИЙ УРОВЕНЬ:** дано менее 60% верных ответов

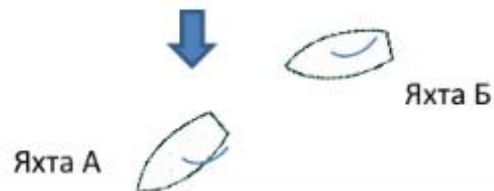
Итоговая диагностика (тест)

1. Какими курсами (относительно ветра) идут яхты ( в каком положении находятся)?



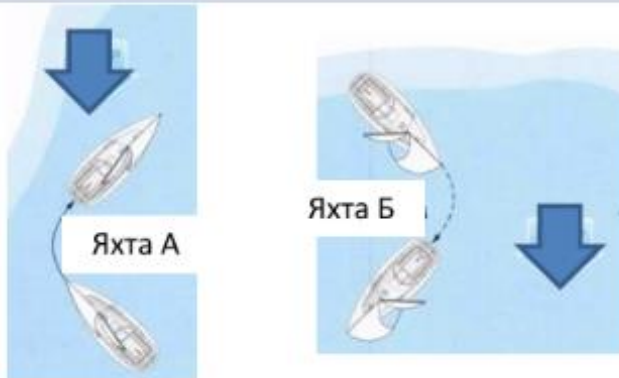
Яхта А: \_\_\_\_\_  
 Яхта Б: \_\_\_\_\_  
 Яхта В: \_\_\_\_\_  
 Яхта Г: \_\_\_\_\_  
 Яхта Д: \_\_\_\_\_

2. Какая яхта наветренная, а какая подветренная?



Яхта \_\_\_\_ наветренная,  
 яхта \_\_\_\_ подветренная

3. Какие маневры совершают яхты?



Яхта А: \_\_\_\_\_

Яхта Б: \_\_\_\_\_

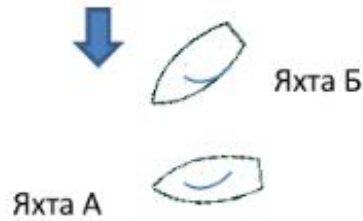
4. Какая яхта приводится, а какая – уваливает?



Яхта А \_\_\_\_\_

Яхта Б \_\_\_\_\_

5. Кто уступает? Кто имеет преимущество? Почему?



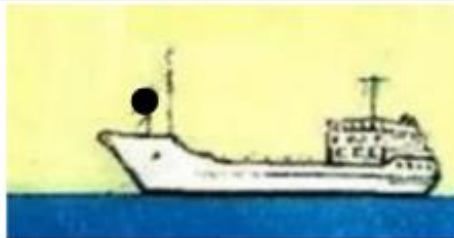
Яхта \_\_\_\_ уступает яхте \_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Кто уступает? Кто имеет преимущество? Почему?



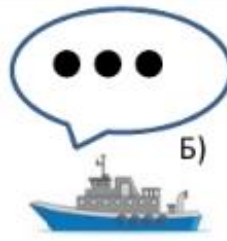
Яхта \_\_\_\_ уступает яхте \_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Что означает данная дневная фигура на судне?



Ответ:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

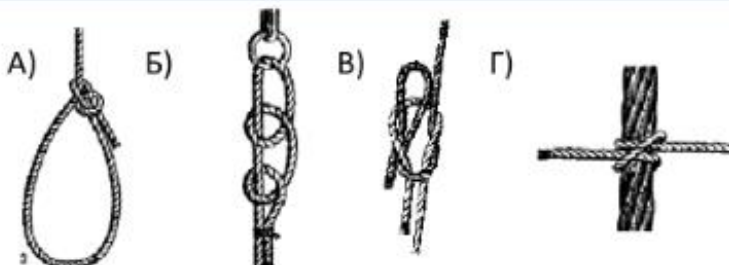
8. Расшифруйте сигналы судов.



Сигнал судна А:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Сигнал судна Б:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Как называются узлы, изображенные на рисунках?



А: \_\_\_\_\_  
Б: \_\_\_\_\_  
В: \_\_\_\_\_  
Г: \_\_\_\_\_

**Критерии оценки выполнения:**

**ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:** дано не менее 80% верных ответов

**СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:** дано не менее 60% верных ответов

**НИЗКИЙ УРОВЕНЬ:** дано менее 60% верных ответов