



Муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Школа туристско-экологического  
образования»

Принята на заседании  
педагогического совета № 1-ПЭС  
от « 3 » 09 2024 года  
Протокол № \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МАОУ ДО «ШТЭО»  
А.В. Сикора  
« 3 » 09 2024 год

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парусный спорт 9»

### Паспорт программы

Направленность	Туристско-краеведческая
Профиль	Водный туризм, яхтинг
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	9- 15 лет
Нагрузка	9 часов/неделю
Авторы-составители	Методист, Педагоги дополнительного образования

г. Северобайкальск  
2024 год

## Пояснительная записка

Парусный спорт является универсальным средством физического, личностного и культурного воспитания людей всех возрастных групп, начиная с детского возраста. Высокий оздоровительный эффект занятий связан с особенностями их проведения и направленностью физической нагрузки. Занятия проводятся на свежем воздухе, в живописных местах, что создает положительный эмоциональный фон, благоприятные условия для снятия стресса, способствует повышению умственной и физической работоспособности.

Помимо тренировочного процесса, парусный спорт располагает широким спектром доступных зрелищных дисциплин, привлекательных для детей и взрослых.

Данная программа разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 г., приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522), Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт (Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013 N 696), правилами соревнований по парусному спорту.

Основные **цели** программы:

- формирование здорового образа жизни через привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и парусным спортом;
- реализация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства;
- всестороннее развитие физических, интеллектуальных и волевых качеств спортсменов

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- достижение определенного спортивного результата;
- подготовка спортивного резерва;
- зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагога дополнительного образования по водному туризму на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей и специальной физической подготовке.

В соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, определены следующие разделы настоящей программы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, информационное обеспечение. В разделах содержится учебный материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, контрольно-переводным требованиям, воспитательной работе, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки юных яхтсменов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиене и психологии.

Программа по парусному спорту предназначена для подготовки яхтсменов в **группах начальной подготовки (НП)**.

Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, выполнением спортсменами контрольных нормативов по ОФП и СП, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Подготовка спортсменов проводится в **следующих классах яхт:**

Олимпийские классы: Лазер, Лазер-Радиал.

Международные: Оптимист, Лазер-4,7, Кадет.

Национальные: Луч-мини, Луч-радиал, Луч.

### **Краткая характеристика вида спорта**

**Парусный спорт** - олимпийский вид спорта, подготовка спортсмена в котором требует, наряду с общепринятыми формами спортивной тренировки, усвоения значительного объема теоретических знаний, необходимых для успешного управления спортивным парусным судном и умения использовать условия внешней среды с максимальной, для достижения спортивного результата, эффективностью.

Парусный спорт является сложным по координации действий и движений видом спортивной деятельности. Отличительной особенностью подготовки спортсмена в данном виде спорта является необходимость обучения его умению одновременно находить эффективные решения сразу по нескольким факторам, составляющим условия успешного соперничества в парусной гонке:

- достижение максимальной, для данных условий, скорости яхты за счет эффективного управления парусами и техники ведения яхты, четкой координации действий и использования физических качеств членов экипажа;
- выбор оптимального курса направления движения яхты, исходя из фактического состояния водной и воздушной среды;
- прогнозирование возможного изменения условий внешней среды (силы и направления ветра, течения, волнения), на его основе планирование последующих действий;
- оценка и прогнозирование действий соперников;
- реакция на изменение внешних условий гонки, включая выбор нового курса, изменение настройки яхты, техники управления, действий членов экипажа.

Для успешного освоения всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высокого уровня подготовки в современном парусном спорте, все большее значение приобретает формирование и развитие специальных личностных качеств спортсмена.

## **Организация тренировочного процесса**

### **Порядок организации тренировочного процесса**

МАОУ ДО «ШТЭО» Северобайкальск, секция парусного спорта обеспечивает непрерывный тренировочный процесс в течение календарного года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем (тренером), с учетом возраста, пола и состояния здоровья в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по парусному спорту.

### **Формы организации тренировочного процесса**

Основными формами организации тренировочного процесса в секции парусного спорта являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебному) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

### **Режим и расписание тренировочных занятий**

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) в секции парусного спорта МАОУ ДО ШТЭО, расписание проведения занятий по этапам (группам) подготовки, утвержденный директором и размещаемый на информационном стенде. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с педагогом дополнительного образования по водному туризму, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана, определенного в данной учебной группе.

**Направленность программы, форма организации.** Программа имеет туристско-краеведческую направленность, основной целью которой является развитие познавательных, навыков, обучающихся в области водного туризма, в том числе по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечению обучающихся к социальным по охране природы, экскурсионная, музейная, архивная и экспедиционная работа.

Форма организации – групповая.

**Количество учебных часов** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рассчитанной на 1 год обучения – 324; количество учебных часов в неделю – 9.

### **Режим занятий.**

- число занятий в неделю – 2-4; 1-2 похода или занятия на местности в месяц;
- число и продолжительность занятий в день – 2-4 по 45 минут; занятия на местности или поход до 8 часов.

Учебно-тренировочная работа в туристском объединении проводится на основе годовых планов и графиков, составленных с учетом местных условий.

### **Формы и методы учебной работы.**

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- участие в туристских соревнованиях.

Правильно поставленный учет дает возможность руководителю определить недостатки в учебно-тренировочной работе и наметить пути и способы их устранения.

Учет работы объединения ведется в специальном журнале, который является отчетным и финансовым документом. В журнале содержится практически вся информация о туристском объединении и его деятельности.

**Формы проведения занятий:** занятия носят преимущественно практический характер (экскурсии, олимпиады, игры, конкурсы, походы выходного дня, соревнования, подготовка и участие в конференциях), лишь небольшая часть проводится в форме лекций, игр, бесед с применением презентаций. Практическая работа прививает и закрепляет навыки, заложенные теоретическими занятиями, проводятся преимущественно, на местности. Развивающее обучение пробуждает у детей интерес к различным областям знания, дает возможность овладеть сразу несколькими специальностями, что в будущем, вызывает желание учиться всю жизнь.

Настоящая программа может быть изменена в сторону более углубленного изучения отдельных разделов с учетом индивидуальных особенностей, интересов и способностей обучающихся, а также природно-климатических и погодных условий.

### **Прогнозируемые результаты освоения программы:**

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Парусный спорт 9», получают звание «Юный рулевой».

#### Обучающиеся должны знать:

- требования техники безопасности на воде;
- общие подходы к организации и проведению сплавов, регат;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы, и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- правила общения в походе;

#### Обучающиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода.
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- самостоятельно ориентироваться на местности;

### **Формы выявления, фиксации и предъявления результатов**

<b>Формы выявления результатов</b>	<b>Формы фиксации результатов</b>	<b>Формы предъявления результатов</b>
Беседа, опрос, наблюдение. Конференции Конкурсы, соревнования. Походы.	Грамоты, дипломы. Готовые работы. Тестирование Журнал.	Праздники, конкурсы, контрольные работы, соревнования. Походы. Конференции.

### **Контрольные мероприятия:**

- участие в регатах;
- туристские походы выходного дня;
- участие в спортивных походах (на яхтах, степенные, категорийные);
- участие в олимпиаде по Байкаловедению;
- участие в традиционном восхождении на гору Ленинградская, посвященное Дню победы;
- участие в традиционном лыжном переходе, посвященному Дню защитника Отечества;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- участие в соревнованиях по горнолыжному спорту;
- участие в соревнованиях по скалолазанию;
- участие в акции «Байкальский берег – территория чистоты»;
- участие в туриадах;

## Распределение учебной нагрузки, согласно разделам программы

Наименование раздела	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Основы парусного спорта.	13	1	12
Раздел 2. Такелажное дело. ОФП.	123	1	122
Раздел 3. Туризм	36	6	30
Раздел 4. Топография и Ориентирование.	16	4	12
Раздел 5. Гигиена, медицина.	16	4	12
Раздел 6. Устройства яхты. Судовые и ремонтные работы.	12	5	7
Раздел 7. Безопасность на воде. Практические занятия на воде.	64	13	51
Раздел 8. Метеорология. Кораблевождение. Навигация.	12	1	11
Раздел 9. Регаты.	12	1	11
Раздел 10. Подготовка. Сдача норматива «Юный рулевой»	20	12	8
<b>Итого по программе I года обучения</b>	<b>324</b>	<b>48</b>	<b>276</b>

**Календарный учебно-тематический план**  
рабочей программы  
«Парусный спорт 9»

№ п/п	Дата проведения занятий	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Всего	Теория	Практика			
1.1		Краткий очерк развития парусного спорта в России. Зарождение парусного спорта.	1	1	-			
1.2		Олимпийское движение в парусном спорте. Участие российских яхтсменов в олимпийских парусных регатах.	1	1	-			
1.3		Современный парусный спорт - организация, виды соревнований, дальние спортивные плавания, роль парусного спорта в процессе воспитания подрастающего поколения. Морские и парусные традиции. Парусный спорт и экология.	1	1	-	Лекция		
1.4	Сентябрь	История местного яхт-клуба, знаменитые члены яхт-клуба; правила поведения и внутренний распорядок яхт-клуба.	1	1	-			
1.5		ОФП, Такелажное дело	4	-	4	Игры, лекционно-практическая		
1.6		ОФП, Такелажное дело	4	-	4	Игры, лекционно-практическая		
1.7		ОФП, Такелажное дело	4	-	4	Игры, лекционно-практическая		
1.8		ОФП, Такелажное дело	4	-	4	Игры, лекционно-практическая		
1.9		Скалолазание. Вид туризма.	8	1	7	Игры, лекционно-практическая		

1.10	Переломы. Вывихи.	4	1	3	
<b>Итого за месяц:</b>		<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	
2.1	Устройство яхты.	1	1	-	Лекционное
2.2	Устройство яхты.	1	1	-	
2.3	Устройство яхты.	1	1	-	
2.4	Устройство яхты.	1	1	-	
2.5	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	Игры, лекционно-практическая
2.6	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	Игры, лекционно-практическая
2.7	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	Игры, лекционно-практическая
2.8	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	Игры, лекционно-практическая
2.9	ПВД.	8	-	8	Практические занятия
2.10	Мозоли. Потертости.	2	-	2	Практические занятия
2.11	Основы топографии и ориентирования. Карта. Компас.	8	1	7	Лекционно-практические занятия
<b>Итого за месяц:</b>		<b>38</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	
3.1	Метеорология	1	1	-	Лекционное
3.2	Кораблевождение	1	1	-	
3.3	Понятие о ветре	1	1	-	
3.4	Народные приметы о погоде	1	1	-	
3.5	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	Игры, лекционно-практическая
3.6	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	Игры, лекционно-практическая
3.7	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	Игры, лекционно-практическая



3.8		ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	практическая Игры, лекционно- практическая	
3.9		Рюкзак. Уход, ремонт, укладка.	4	-	4	4	Практические занятия. Игры.	
3.10		Медицинская аптечка. Природная аптечка.	4	-	4	4	Игры. Практические занятия.	
		<b>Итого за месяц:</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>24</b>		
4.1	Декабрь	Правила парусных гонок	1	1	1	-		
4.2		Основные типы дистанции гонок	1	1	1	-		
4.3		Стартовая процедура	1	1	1	-	Лекционное	
4.4		Правила приоритета	1	1	1	-		
4.5		ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	Игры, лекционно- практическая	
4.6		ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	Игры, лекционно- практическая	
4.7		ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	Игры, лекционно- практическая	
4.8		ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	Игры, лекционно- практическая	
4.9		Голова. Травмы головы. Первая помощь.	2	-	2	2		
4.10		Зимний туризм. Разновидности зимнего туризма	10	2	8	8		
		<b>Итого за месяц:</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>26</b>		
5.1	Март	Основные элементы техники передвижения на лыжах.	1	1	1	-		
5.2		Коньковый ход.	1	1	1	-		
5.3		Туризм. Виды туризма.	1	1	1	-	Лекционное	
5.4		Ожоги, обморожения, переохлаждение.	1	1	1	-		
5.5		ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	Игры, лекционно- практическая	
5.6		ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	Игры, лекционно- практическая	

5.7	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	лекционно-практическая	
5.8	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	Игры, лекционно-практическая	
<b>Итого за месяц:</b>		<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>		
6.1	Теория такелажного дела.	1	1	1	-		
6.2	Экипировка яхтсмена	1	1	1	-		
6.3	Привалы. Ночлеги. Биваки.	4	-	4	4	Лекционное	
6.4	Заболевания ЖКТ. Отравления.	3	2	2	1		
6.5	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	Практическое	
6.6	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4		
6.7	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	Лекционное/практическое	
6.8	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4		
<b>Итого за месяц:</b>		<b>25</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>21</b>		
7.1	Судовые и ремонтные работы	1	1	1	-		
7.2	Техника безопасности работы в мастерской	1	1	1	-	Лекционное/практическое	
7.3	Косметический ремонт	1	1	1	-		
7.4	Уход за парусами	1	1	1	-		
7.5	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	Лекционное/практическое	
7.6	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4		
7.7	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4		
7.8	ОФП, Такелажное дело	4	-	4	4	Лекционное/практическое	
7.9	Выбор маршрута. Распределение обязанностей.	3	-	3	3	Игры. Практические занятия, тренинг.	
<b>Итого за месяц:</b>		<b>23</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>19</b>		
8.1	Практические занятия на воде	4	1	1	3		
8.2	Вооружение яхты	4	1	1	3	Лекционное/практическое	
8.3	Правильная посадка. Движение по курсу	4	1	1	3		
8.4	Причаливание к понтону	4	1	1	3		
8.5	Выполнение поворотов	4	1	1	3	Лекционное/практическое	

8.6	Прохождение дистанции	4	1	3	Лекционное/ практическое	
8.7	ОФП, Такелажное дело	4	1	3	Лекционное/ практическое	
8.8	Раскладка галсов на лавировке	4	1	3	Лекционное/ практическое	
8.9	Техника огибания знаков	4	1	3	Лекционное/ практическое	
<b>Итого за месяц:</b>		<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>		
9.1	Правила парусных гонок	4	1	3	Лекционное/ практическое	
9.2	Навигационная обстановка	4	1	3	Лекционное/ практическое	
9.3	Опасные зоны плавания	4	1	3		
	Порядок выхода и захода в гавань	4	1	3		
9.4	Понятия левый/правый галс	4	1	3		
9.5	Обучение плаванию	4	1	3	Лекционное/ практическое	
9.6	Хожение задним ходом	4	1	3	Лекционное/ практическое	
9.7	Парусная регата	4	1	3	Лекционное/ практическое	
9.8	Крейсерский поход	8	-	8	Поход	
9.10	Ориентирование на местности. Соревнование.	8	3	5	Лекционно- практическо е занятия.	
<b>Итого за месяц:</b>		<b>48</b>	<b>11</b>	<b>37</b>		
10.1	Практические занятия на воде	4	-	4	лекционно- практическая	
10.2	Практические занятия на воде	4	-	4	лекционно- практическая	
10.3	Практические занятия на воде	4	-	4	лекционно- практическая	
10.4	Подготовка к сдаче норматива «Юный рулевой»	4	2	2	лекционно- практическая	
10.5	Подготовка к сдаче норматива «Юный рулевой»	4	2	2	лекционно- практическая	
10.6	Подготовка к сдаче норматива «Юный рулевой»	4	2	2	лекционно- практическая	
10.7	Подготовка к сдаче норматива «Юный рулевой»	4	2	2	лекционно- практическая	

10.8	Сдача итоговых экзаменов	4	4	2	практическая лекционно- практическая		
	<b>Итого за месяц:</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>22</b>			
	<b>Итого по программе I года обучения:</b>	<b>324</b>	<b>48</b>	<b>276</b>			

### 3. Методическое обеспечение

Основное содержание учебного процесса включает в себя материал по начальной туристской подготовке, топографии, краеведению, доврачебной медицинской помощи, занимательной экологии. Полученные теоретические знания, закрепляются на практике.

Теория предмета изучается в учебном кабинете, практика – во время походов, тренировок в тренировочном кабинете туризма. Оснащение кабинета: компьютер, проектор, доска, тренажер ПТС.

Предпочтение отдается активным формам обучения: походы выходного дня, экскурсии, соревнования, игры и др. мероприятия.

Для проведения учебно-познавательных мероприятий во время отдыха, теоретических и практических занятий накоплен разнообразный дидактический материал:

- разработки игр, викторин, конкурсов, походов экскурсий;
- гербарии, живые объекты;
- оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, плакаты
- слайды, фотоматериалы, видеозаписи
- карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для письменного или устного опроса, тесты;
- учебные пособия – журналы, книги.

Для организации походов имеется индивидуальное, групповое и специальное снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, коврики, палатки, веревки, карабины, костровые принадлежности, компасы, карты, ледорубы, кошки, палатка «Зима» с печкой.

#### Литература в помощь учителю:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., 2000
2. Кислов Е.В. Памятники природы Северобайкальского района. БНЦ СО РАН. Улан-Удэ. 2001;
3. Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии. ЦДЮТИК. Москва. 2001;
4. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М. ФИС. 2003;
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. М. 2006;
6. Молодова Л.И. Игровые экологические занятия с детьми.
7. Курилова В.И. Туризм. Просвещение. 2003;
8. Правила организации и проведения туристских походов со школьниками. Брошюра Центра детско-юношеского туризма и краеведения.
9. Рыжавский Г.Я. Биваки. Москва. ЦДЮТИК. 2004;
10. Большая энциклопедия выживания. М. «ЭКСМО». 2002;
11. Частухина С. Дикое растение. Есть вкусненькое? Иркутск. 2004;
12. Чижова В.П. Школа природы. Всемирный фонд дикой природы. Москва. 2000
13. Никонова М.А., Краеведение/ М.А. Никонова - Изд. Центр «Академия», 2009.
14. Кисилева Н.К., Любимый северный край/ Н.К. Кисилева – изд. ОАО «Республиканская типография», 2006г.
15. Иметков А.Б. Атлас Республики Бурятия/ А.Б. Иметков – федеральная служба геодезии и картографии России, 2002г.
16. Марьясов Е.А., Мошкина М.П., Мисюркеева К.Н, Судакова С.Г., Марьясова А.Е., Ковалев Д.Н., Коптева И.А., Шелихова А.Е., Школа у Байкала – ШТЭО, 2005г.
17. Куликов В.М., Школьный туризм/ В.М. Куликов
18. Строев К.Ф., Краеведение/ К.Ф. Строев – 2 изд. «Просвещение» - М.: 1974г.
19. Кислов Е.В., Памятники природы Северобайкальского района/ Е.В. Кислов – БНЦ СО РАН – У.У., 2001г.

20. Учебно-методический комплект для учащихся младшего и среднего школьного возраста «Байкальский сундучок» - Бурятский госуниверситет, 2012г.

21. Красная книга Республики Бурятия: Редкие и исчезающие виды животных – 2е изд., перераб. и доп. – Улан-Удэ, 2005 – 328с.

22. Галадай Г.И. Байкал в вопросах и ответах. – Иркутск: Мысль, 2004г. – 304с.

#### **Литература в помощь ученику:**

1. Марьясов Е.А., Мошкина М.П., Мисюркеева К.Н, Судакова С.Г., Марьясова А.Е., Ковалев Д.Н., Коптева И.А., Шелихова А.Е., Школа у Байкала – ШТЭО, 2005

2. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М. ФИС. 2003

3. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. М. 2006

4. Большая энциклопедия выживания. М. «ЭКСМО». 2002;

5. Кисилева Н.К., Любимый северный край/ Н.К. Кисилева – изд. ОАО «Республиканская типография», 2006г.

6. Иметков А.Б. Атлас Республики Бурятия/ А.Б. Иметков – федеральная служба геодезии и картографии России, 2002г.

7. Красная книга Республики Бурятия: Редкие и исчезающие виды животных – 2е изд., перераб. и доп. – Улан-Удэ, 2005 – 328с.

#### **Обучающие фильмы по следующим темам:**

1. Ориентирование.

2. Горные лыжи основы техники.

#### **Презентации, по следующим темам:**

1. Виды и формы туризма;

2. Туристическое снаряжение;

3. Личное и групповое снаряжения туриста;

4. Туристический бивак. Организация бивачных работ;

5. Мы идем в поход;

6. Питание в походе;

7. Классификация походов;

8. Виды костров и их применение;

9. История возникновения лыжного спорта;

10. Техника лыжного хода;

11. Личное снаряжение лыжника. Лыжный инвентарь;

12. Медицинская аптечка.

13. Первая помощь при ожогах и обморожениях;

14. Мозоли и потертости;

15. Ушибы и растяжения;

16. Топографические и спортивные карты;

17. Условные знаки;

18. Компас. Работа с компасом.

19. Узлы.

#### **Наглядные пособия:**

1. Байкальский сундучок.

2. Атлас Республики Бурятия.

3. Атлас Прибайкалья.

4. Справочный гербарий Северобайкальского района.

5. Топографические карты.

6. Спортивные карты.

### Список источников информации

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М. 2000
2. Кислов Е.В. Памятники природы Северобайкальского района. БНЦ СО РАН. Улан-Удэ, 2001
3. Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии. ЦДЮТИК. Москва. 2001
4. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М. ФИС. 2003
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. М. 2006
6. Молодова Л.И. Игровые экологические занятия с детьми.
7. Курилова В.И. Туризм. Просвещение. 2003
8. Правила организации и проведения туристских походов со школьниками. Брошюра Центра детско-юношеского туризма и краеведения.
9. Рыжавский Г.Я. Биваки. Москва. ЦДЮТИК. 2004
10. Большая энциклопедия выживания. М. «ЭКСМО». 2002
11. Частухина С. Дикие растения. Есть вкусненькое? Иркутск. 2004
12. Чижова В.П. Школа природы. Всемирный фонд дикой природы. Москва. 2000
13. Никонова М.А., Краеведение/ М.А. Никонова - Изд. Центр «Академия», 2009г.
14. Кисилева Н.К., Любимый северный край/ Н.К. Кисилева – изд. ОАО «Республиканская типография», 2006г.
15. Иметков А.Б. Атлас Республики Бурятия/ А.Б. Иметков – федеральная служба геодезии и картографии России, 2002г.
16. Марьясов Е.А., Мошкина М.П., Мисюркеева К.Н, Судакова С.Г., Марьясова А.Е., Ковалев Д.Н., Коптева И.А., Шелихова А.Е., Школа у Байкала – ШТЭО, 2005г.
17. Куликов В.М., Школьный туризм/ В.М. Куликов
18. Строев К.Ф., Краеведение/ К.Ф. Строев – 2 изд. «Просвещение» - М.: 1974г.
19. Кислов Е.В., Памятники природы Северобайкальского района/ Е.В. Кислов – БНЦ СО РАН – У.У., 2001г.
20. Учебно-методический комплект для учащихся младшего и среднего школьного возраста «Байкальский сундучок» - Бурятский госуниверситет, 2012г.
21. Частухина С., Дикие растения. Есть вкусненькое?/ С. Частухина – Иркутск, 2004г.
22. Красная книга Республики Бурятия: Редкие и исчезающие виды животных – 2е изд., перераб. и доп. – Улан-Удэ, 2005 – 328с.
23. Галадай Г.И. Байкал в вопросах и ответах. – Иркутск: Мысль, 2004г. – 304с.
24. Алексеев С.В. Экология: учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений разных видов. СПб: СММО Пресс, 2000. – 240 с.

### Интернет ресурсы:

1. [www.shool-Kraevedenie.narod](http://www.shool-Kraevedenie.narod)
2. [www.Mabutk.ru](http://www.Mabutk.ru) Академия детско-юношеского туризма
3. <http://existclub.narod.ru/articles/vfmedicina.htm> Медицина в туризме
4. <http://medportal.ru/enc/infection/reading/42/> Простудные заболевания
5. [https://health.mail.ru/disease/prostudnye\\_zabolevaniya/](https://health.mail.ru/disease/prostudnye_zabolevaniya/) Простудные заболевания
6. [http://www.allsafety.ru/first\\_aid/burn.htm](http://www.allsafety.ru/first_aid/burn.htm) Термические ожоги
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%BE%D0%B3> Термические ожоги
8. <http://www.activeclub.com.ua/modules.php?name=Pages&pa=showpage&pid=9474>  
профилактика ожога
9. [http://www.allsafety.ru/first\\_aid/supercooling.htm](http://www.allsafety.ru/first_aid/supercooling.htm) Переохлаждение
10. [http://www.royalrangers-cr.net/publ/turizm/gigiena/potertosti\\_oprelости\\_mozoli\\_i\\_ikh\\_profilaktika/22-1-0-24](http://www.royalrangers-cr.net/publ/turizm/gigiena/potertosti_oprelости_mozoli_i_ikh_profilaktika/22-1-0-24) Потертости
11. <http://www.salekhard.org/pervaya-meditsinskaya-pomosch/solnechniy-i-teplovoy-udari>  
Тепловой и солнечный удары
12. <http://www.medicinform.net/medhelp/medhelp7.htm> Переломы
13. <http://urteks.ru/articles23.html> Кровотечения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575956

Владелец Васильев Александр Павлович

Действителен с 22.04.2022 по 22.04.2023