

Управление образования администрации
Кольчугинского района
Владимирской области

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования «Станция юных туристов»

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
МБУ ДО «СЮТур»
Протокол № 4 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «СЮТур»
от «30» августа 2024 г. №29

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Водный туризм»**

**Направленность: туристско-краеведческая
Уровень: базовый
Возраст детей: от 11 до 17 лет
Срок реализации: 4 года**

**Составитель программы:
Тортев Геннадий Васильевич,
методист по туризму**

Программу реализует
педагог доп.образования:
Журавлёв А.М.

г. Кольчугино, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водный туризм» разработана в соответствии с основными нормативными документами в области дополнительного образования Российской Федерации:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ - интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации, утвержденную Приказом Министерства образования Российской Федерации №293 от 13 июля 1992 года "Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности".

Дополнительная общеразвивающая программа «Водный туризм» базового уровня имеет **туристско– краеведческую направленность.**

На сегодняшний день путешествия на туристских судах занимают все большее место в системе школьного туризма. Число школьников, отправляющихся в поход по воде, с каждым годом увеличивается. Актуальность программы состоит в том, что она отражает заинтересованность учащихся к тем формам активного отдыха, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально возрастных и физических возможностей, но и могут брать на себя ответственность за свои действия. Программа способствует развитию актуальных и востребованных в молодежной среде видов туризма.

В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля — все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу.

Большое внимание уделяется практической деятельности школьников при нахождении в природных условиях и различного рода экстремальных ситуациях.

Данная программа является модифицированной, т.к. при ее разработке были использованы: типовая программа «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» (А.Г.Маслов, Ю.С. Константинов – М.:ЦДЮТиК, 2001г.) и программа «Водный туризм» (Москва, «Просвещение», 1982 г.).

Сроки реализации программы (объём часов) – 576 часа.

Сроки освоения программы – 4 года с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий: I категории сложности после первого года обучения и II категории сложности после 2-4 годов обучения.

Адресат программы. Данная программа предназначена для учащихся 5-11 классов в возрасте 11–17 лет. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Режим и продолжительность занятий. 2 занятия в неделю по 2 часа (по 40 минут с перерывом 10 мин) в помещении, 4 часа – на местности, 8 часов – туристский поход, еженедельно, с 1 сентября по 31 мая.

Количество обучающихся в объединении. Минимальный состав группы I-го года обучения – 12 человек, 2-го года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

- *форма реализации образовательной программы:* традиционная,

- *организационные формы обучения:* групповые, в группах разного возраста, состав группы – постоянный. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Программа составлена с учетом использования материалов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

Ведущая деятельность у подростков 11– 15 лет (средний школьный возраст) характеризуется как личностное общение в учебной и других видах деятельности, новообразованием в этом возрасте является чувство «взрослости», возникновение представления о себе «не как о ребенке».

В связи с этим особое место в программе отводится самостоятельной работе учащихся. Она предоставляет возможность ребенку примерить на себя роль взрослого человека, выбирать варианты действий как при подготовке к туристскому походу, так и во время похода.

Ведущая деятельность у старших школьников 15–17 лет (ранняя юность) - учебно– профессиональная деятельность, новообразованием является профессиональное и личностное самоопределение. Занятия по программе помогают подросткам в выборе дальнейшего жизненного пути, будущей профессии. Достаточно глубокое изучение туризма и других разделов программы, система туристских должностей (медик, завпит, завснар, завхоз, краевед, штурман и т.д.) позволяют учащимся оценить свои возможности, попробовать себя в разном качестве.

В основе организации познавательной деятельности лежит интерес подростка ко всему необычному, увлекательному. Программа построена так, что происходит постоянное развитие интереса от созерцательной стадии через деятельно – практическую и познавательную до творческой стадии .

Минимальный состав группы I-го года обучения – 12 человек, 2-го года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек.

Учебно-тренировочное путешествие рассматривается как обязательный элемент подготовки туристов-водников. Основная задача путешествия — отработка туристами технических навыков,

приобретение опыта краеведческой работы, повышение физической подготовленности и выполнение спортивных нормативов по туризму. Успех проведения туристского путешествия во многом зависит от того, насколько оно тщательно подготовлено. Подготовка ведется постепенно на протяжении всего учебного года, с учетом знаний и умений, приобретенных в ходе изучения программных вопросов.

Учебная работа по подготовке туристов-водников проводится на теоретических и практических занятиях, а также одно-, двух-, трехдневных походах.

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско - краеведческой деятельности через подготовку юных туристов-водников к проведению познавательных и безаварийных путешествий.

Задачи:

образовательные:

- дать обучающимся знания по туризму и краеведению;
- способствовать приобретению и закреплению навыков владения техникой водного туризма, ориентирования;
- обучить основам техники безопасности, в том числе при организации быта в походных условиях;
- формировать умение работы в экстремальных ситуациях;

развивающие:

- расширение кругозора;
- развитие самостоятельности учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично - достижимых целей;
- предпрофессиональная подготовка в процессе выполнения туристских должностей каждым учащимся.

воспитательные:

- воспитание учащихся, ответственных за свои поступки, умеющих грамотно вести себя в природе;
- совершенствование навыков общения и умения вести совместную деятельность в коллективе;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- привитие навыков сознательного отношения к собственной безопасности, безопасности окружающих.

Учебный план 1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор.	Прак.	
1	Туристские возможности родного края для водных путешествий	2	2	-	тест
2	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия	20	4	16	поход
3	Снаряжение для водного путешествия	20	2	18	контрольные задания
4	Питание в водном путешествии	8	2	6	зачет
5	Привалы и ночлеги	10	2	8	поход
6	Топография и ориентирование на местности	10	4	6	зачет
7	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия	20	2	18	зачет
8	Тактика водного путешествия.	22	2	20	зачет

9	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	18	2	16	зачет
10	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.	8	6	2	поход
11	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	4	2	2	зачет
12	Подведение итогов	2	-	2	тест
	ИТОГО	144	30	114	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 год обучения

1. Туристские возможности родного края для водных путешествий

Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

2. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия

Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия. Составление плана подготовки путешествия сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные, выходы, составление отчетов о путешествии.

3. Снаряжение для водного путешествия

Виды туристских судов: катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство катамарана. Нормы загрузки. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей. Спасательные средства и их хранение.

Практические занятия. Сборка и разборка катамарана. Предпоходный профилактический ремонт. Изготовление герметичной тары.

4. Питание в водном путешествии

Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

Практические занятия. Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

5. Привалы и ночлеги

Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях.

Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

Практические занятия. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка судов на ночь (на суше, на воде). Ремонт судов и другого снаряжения в походных условиях.

6. Топография и ориентирование на местности

Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидрографии на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер. Способы определения расстояний на местности, на воде. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

Практические занятия. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем.

7. Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия

Элементы гребли. Техника гребли: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление катамараном при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лодка. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия. Отработка элементов гребли, управление судном, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

8. Тактика водного путешествия

Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

Практические занятия. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

9. Обеспечение безопасности в водном путешествии

Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения и судов и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи людям, терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность

предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Практические занятия. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

10. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе

Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода.

Практические занятия. Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

11. Краеведческая, общественно полезная работа в походе

Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов. Участие в республиканских и всероссийских экспедициях.

Практические занятия. Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала.

Учебный план 2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Кол-во часов
		Всего	Теор.	Прак.	Формы аттестации/ контроля
1	Российский массовый туризм.	4	2	2	тест
2	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	6	2	4	тест
3	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	18	4	14	поход
4	Снаряжение для водного путешествия.	22	2	20	контрольные задания
5	Привалы и ночлеги.	10	2	8	поход
6	Топография и ориентирование на местности.	8	2	6	поход
7	Динамика речного потока.	8	2	6	зачет
8	Техника движения и преодоления препятствий.	12	2	10	поход

9	Тактика водного путешествия.	10	2	8	зачет
10	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	20	4	16	зачет
11	Доврачебная медицинская помощь.	8	2	6	поход
12	Составление отчета о туристском путешествии	10	2	8	зачет
13	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	6	4	2	сдача нормативов
14	Подведение итогов	2	-	2	тестирование
	ИТОГО	144	32	112	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 год обучения

1. Российский массовый туризм

Краткие сведения из истории развития туризма в России. Правила организации самостоятельных путешествий на территории России. Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

Роль отделов народного образования, детских станций юных туристов, учреждений дополнительного образования в развитии туризма.

Практические занятия. Оформление документов похода (заполнение заявочной и маршрутной книжек, маршрутных листов). Оформление значков и разрядов.

2. Туристские возможности родного края для водных путешествий

Обзор литературы о родном крае.

Практические занятия. Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в первый год обучения.

3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия

Специфика водных путешествий. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, наличие препятствия, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия. Сбор информации о районе путешествия. Разработка маршрута водного путешествия II категории сложности. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии.

4. Снаряжение для водного путешествия

Подготовка, модернизация и ремонт судов перед сложным водным путешествием. Использование в путешествиях на судах парусов и подвесных моторов.

Практические занятия. Подготовка катамарана к сложному путешествию; усиление каркаса. Изготовление парусов.

5. Привалы и ночлеги

Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка судов на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды.

Практические занятия. Выбор места для лагеря, его планировка, установка палаток, заготовка топлива, разведение костров.

6. Топография и ориентирование на местности

Практика в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов.

7. Динамика речного потока

Основные параметры потока (расход воды, средняя глубина и скорость). Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость). Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струн). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывущее тело.

Практические занятия. Тренировка управлением байдаркой в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

8. Техника движения и преодоления препятствий

Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление судном с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

Практические занятия. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления судном в сильной струе при прохождении переката, порога.

9. Тактика водного путешествия

Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

Практические занятия. Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

10. Обеспечение безопасности в водном путешествии

Безопасность—основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка

снаряжения, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр байдарок, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.

Практические занятия. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде.

11. Доврачебная медицинская помощь

Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи.

Практические занятия. Обработка раны, наложение повязок и шин. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

12. Составление отчета о туристском путешествии

Формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы, сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

13. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Учебный план 3 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1.	Туризм в России	2	2	-	тест
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	2	2	-	тест
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	18	4	14	поход
4.	Снаряжение для водного путешествия.	2	2	-	контрольные задания

5.	Привалы и ночлеги.	10	4	6	поход
6.	Топография и ориентирование на местности.	14	2	12	поход
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	20	2	18	поход
8.	Тактика водного путешествия.	24	2	22	зачет
9.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	18	4	14	поход
10.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	20	2	18	поход
11.	Составление отчета о туристском путешествии	4	2	2	зачет
12.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	8	4	4	зачет
13.	Итоговое занятие	2	-	2	тест
	ИТОГО	144	32	112	ИТОГО

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

1. Туризм в России.

Массовый туризм и его место в системе физического воспитания. Влияние туризма на организм школьника.

Практические занятия. Оформление документов похода (заполнение заявочной и маршрутной книжек, маршрутных листов). Оформление значков и разрядов.

2. Туристские возможности родного края для водных путешествий.

Обзор литературы о родном крае. Форма туризма. Водоёмы Липецкой области. Походы выходного дня. Степенной поход. Особенности реки Быстрая сосна.

Практические занятия. Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных во второй год обучения.

3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.

Специфика водных путешествий. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствия, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии.

Практические занятия. Сбор информации о районе путешествия. Разработка маршрута водного путешествия II категории сложности.

4.Снаряжение для водного путешествия.

Подготовка, модернизация и ремонт судов перед сложным водным путешествием.

Практические занятия. Подготовка судна к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование фартуками. Изготовление парусов. Простейший ремонт частей судна.

5.Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатках без печки. Виды примусов и правила работы с ним.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

6.Топография и ориентирование на местности.

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. Слежение за местностью с одновременным чтением карт. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

7.Техника движения и преодоления препятствий.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

Практические занятия. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления катамараном в сильной струе при прохождении переката, порога. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

8.Тактика водного путешествия.

Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

Практические занятия. Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

9. Обеспечение безопасности в водном путешествии

Безопасность - основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка

снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр байдарок, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.

Практические занятия. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде.

10. Основы гигиены и доврачебная медицинская помощь

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека. Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

11. Составление отчета о туристском путешествии

Формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы. Сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

12. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановления терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Учебный план 4 год обучения

№	Наименование темы	Кол- во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Туризм в России	2	2		тест
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	2	2		тест
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	18	4	14	зачет
4.	Снаряжение для водного путешествия.	6	2	4	контрольные задания
5.	Привалы и ночлеги.	10	4	6	поход
6.	Топография и ориентирование на местности.	14	4	10	поход
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	20	4	16	поход
8.	Тактика водного путешествия.	24	6	18	зачет
9.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	18	4	14	поход
10.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	16	6	10	зачет
11.	Составление отчета о туристском путешествии	6	2	4	зачет
12.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	6	2	4	зачет
13.	Итоговое занятие.	2	-	2	тест
	ИТОГО	144	42	102	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения

1. Туризм в России

Краткие сведения из истории развития туризма в России. Инструкции по организации и проведению туристских походов. Правила организации и проведения туристских походов. Разрядные требования по спортивному туризму. Правила организации самостоятельных путешествий на территории России.

Практические занятия. Оформление разрядов по дисциплине «водный маршрут».

2. Туристские возможности родного края для водных путешествий

Обзор литературы туристских маршрутов. Водоемы Московской области.

Практические занятия. Разработка маршрутов трехдневного похода. Разработка многодневного водного путешествия.

3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия

Специфика водного туристского похода. Специфика водных путешествий. Выбор маршрута водного путешествия и сбор информации о районе путешествия. Схема и график движения. Запасные варианты маршрута. Подготовка материала к отчету о многодневном походе.

Практические занятия. Сбор информации о районе путешествия. Разработка маршрута водного путешествия II категории сложности.

4.Снаряжение для водного путешествия

Подготовка судна перед сложным походом. Проверка деталей катамарана. Сборка и разборка катамарана. Состав ремонтного набора для ремонта. Простейший ремонт. Подготовка плавсредств. Основные требования для подготовки туриста водника перед походом. Личное и групповое снаряжение. Сбор индивидуальной медицинской аптечки. Укладка рюкзака.

Практические занятия. Подготовка судна к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка обложки, оборудование фартуками. Укладка рюкзака.

5.Привалы и ночлеги.

Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегу равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка судна на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды. Костровое приспособление. Заготовка дров, распределение дежурства. Составление меню. Приготовление пищи на костре. Заготовка продуктов питания, фасовка, упаковка, транспортировка. Использование подручных и природных материалов для изготовления укрытий, навесов.

Практические занятия

Организация питания в экстремальных условиях. Использование в пищу дикорастущих растений.

6. Топография и ориентирование на местности

Азимут. Определение азимута. Работа с картой. Топографическая и спортивная карта. Определение расстояния на карте. Ориентировка по местным и природным признакам. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

7. Техника движения и преодоления препятствий

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

Практические занятия

Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

8. Тактика водного путешествия

Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

Практические занятия

Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировки в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

9. Обеспечение безопасности в водном путешествии

Безопасность—основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Основные причины возникновения опасности в путешествии. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предупреждающие меры предупреждения опасности. Меры предупреждения опасности. Отработка приемов использования спасательных средств. Приемы оказания помощи людям, терпящим бедствия на воде. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Практические занятия. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

10. Основы гигиены и доврачебная медицинская помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой медицинской помощи. ПМП при тепловом и солнечном ударе. Обработка раны, наложение повязок. Правила наложения жгута, способы остановки кровотечения. Приемы транспортировки пострадавших..

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

11. Составление отчета о туристском путешествии.

Формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы. сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

12. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения учащиеся будут *знать*:

- историю и современное состояние водного туризма,
- виды туризма,
- правила разжигания костра,
- правила оказания доврачебной помощи,
- правила поведения в природе,
- особенности организации бивака и питания в условиях туристского похода,
- общие требования к туристскому снаряжению,
- общие требования по организации безопасности в туристских, в том числе водных походах,
- правила пользования спасательным жилетом,
- характеристики основных природных препятствий, характерных для водного туризма, способы их преодоления,
- основные принципы тактики подготовки и проведения водных походов,
- туристские возможности родного края для водного туризма,

- приемы работы веслом;

уметь:

- устраивать бивуак,
- ориентироваться на местности,
- вязать и правильно применять не менее 10 туристских узлов,
- составлять перечень специального личного и группового снаряжения, подбирать, ухаживать и правильно хранить его,
- преодолевать простые естественные препятствия, характерные для водного туризма,
- составлять, разбирать и просушивать судно, осуществлять несложный ремонт,
- управлять судном, уметь размещаться на судне и правильно размещать груз,
- ориентироваться на реке с помощью туристской лодки,
- проводить разведку водных преград, обносов.

К концу 2 года обучения учащиеся будут знать:

- основные принципы и критерии классификации спортивных водных походов,
- туристские возможности территории для проведения водного туризма,
- особенности организации бивака в водном походе,
- виды, характеристики и способы преодоления естественных препятствий, характерных для водных маршрутов (шиверы, перекаты, пороги, прижимы, наплавные и низкие мосты, плотины),
- требования к режиму питания, калорийности и отбору продуктов в водном туристском походе,
- особенности ориентирования в водном походе,
- виды дистанций соревнований по водному туризму,
- правила обеспечения страховки при преодолении естественных препятствий, характерных для водного туризма,
- тактические основы планирования водного туристского похода,
- действия экипажа при переворачивании судна;

уметь:

- преодолевать различные природные препятствия, характерные для водного похода, с помощью специального снаряжения,
 - организовать страховку и самостраховку при преодолении естественных препятствий, характерных для водного похода,
- составлять план подготовки и смету водного похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты,
- составлять, разбирать и просушивать выбранный вид судна, ремонтировать его,
- управлять судном при прохождении сложных естественных препятствий, при воздействии на него потока различной скорости и направления течения.

К концу 3 года обучения учащиеся будут знать:

- правила и порядок организации спасательных работ,
- что такое линейная, кольцевая радиальная схемы построения маршрута, аварийные и запасные варианты маршрута,
- особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для водного туризма,
- туристские возможности регионов страны для проведения водных туристских походов,
- действия руководителя и участников группы при аварийной ситуации в водном походе, порядок действий при аварии в своей и других группах,
- тактику преодоления препятствий в водном походе, на дистанции соревнований,

- особенности проведения спортивных походов с применением различных туристских судов (байдарок, каноэ, каркасно-надувных байдарок, надувных байдарок, двухместных и четырехместных катамаранов),
- порядок работы с картой и компасом при ориентировании на реках и озерах,
- правила использования речной лоции,
- требования к обеспечению страховки при прохождении сложных естественных препятствий (сливов, водных ям и «бочек», прижимов, уловов) и при прохождении искусственных препятствий (заломы, завалы, молевой сплав, стенки),
- основные причины аварий в водных походах и пути предотвращения их;

уметь:

- преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для водного туризма, с помощью специального снаряжения,
- организовывать спасательные работы на воде,
- составлять список ремонтного набора, составлять меню и раскладку продуктов на поход, составлять список групповой аптечки для водного похода,
- составлять план подготовки и смету водного категорийного похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты,
- устранять неисправности и поломки выбранного вида судна,
- использовать основные технические приемы управления различными судами (байдарки, каноэ, катамараны, каяки) при прохождении сложных естественных препятствий; управлять различными судами при воздействии на них потока различной скорости и направления течения,
- организовывать страховку при преодолении естественных и искусственных препятствий; проводить разведку водных препятствий (порогов, водосливов, прижимов, обносов и волоков).

К концу 4 года обучения учащиеся будут знать:

- сведения из истории развития туризма в России,
- правила организации и проведения туристских походов,
- разрядные требования по спортивному туризму,
- туристские возможности родного края для водных путешествий,
- особенности выбора места для биваков на берегу равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов,
- виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки,
- приемы оказания помощи людям, терпящим бедствия на воде,
- правила техники безопасности, основы безопасной жизнедеятельности,
- правила личной гигиены туриста, профилактики заболеваний,
- правила наложения жгута, способы остановки кровотечения,
- приемы транспортировки пострадавших;

уметь:

- разрабатывать маршрут многодневного водного путешествия,
- собирать информацию о районе путешествия,
- готовить судно к походу, осуществлять простейший ремонт,
- собирать походную и индивидуальную медицинскую аптечку,
- использовать подручные и природные материалы для изготовления укрытий, навесов,
- работать с топографической и спортивной картами,
- знать порядок действия в случае потери ориентировки,
- составлять отчет о туристском путешествии,
- владеть приемами оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе,
- обрабатывать раны, накладывать повязки.

Личностные качества учащихся, развиваемые в процессе освоения программы:

- любовь и уважение к своей Родине, к своему народу, его культуре;
- экологическое сознание, бережное отношение к окружающей среде;
- уважительное отношение к мнению сверстников, педагогов;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию, здоровому образу жизни.

По завершению программы обучающиеся осваивают результаты:

образовательные:

- овладеют знаниями по туризму и краеведению;
- приобретут и закрепят навыки владения техникой водного туризма, ориентирования;
- осваивают основы техники безопасности, в том числе при организации быта в походных условиях;
- сформируют умения работы в экстремальных ситуациях;

развивающие:

- расширят кругозор;
- разовьют самостоятельность в проявлении инициативы, творческого потенциала, ответственности;
- получают предпрофессиональную подготовку в процессе выполнения туристских должностей;

воспитательные:

- научатся быть ответственными за свои поступки, грамотно вести себя в природе;
- совершенствуют навыки общения и умения вести совместную деятельность в коллективе;
- сформируют навыков здорового образа жизни.

Календарный учебный график

Начало учебного года - 2 сентября

Окончание учебного года - 31 мая

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1.	первый	36	108	144	2 раза в неделю по 2 часа
2.	второй	36	108	144	2 раза в неделю по 2 часа
3.	третий	36	108	144	2 раза в неделю по 2 часа
4.	четвертый	36	108	144	2 раза в неделю по 2 часа

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в учебном классе, оборудованном необходимым количеством столов и стульев, имеются шкафы, принтер, компьютер, интернет. Для занятий также предусмотрен спортивный зал. При проведении занятий используются: туристское снаряжение и оборудование, технические средства обучения, наглядный и демонстрационный материал.

**Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря
для обеспечения работы объединения**

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Плавсредства с веслами	Компл.
3.	Спасательные жилеты	Компл.
4.	Защитные шлемы	Компл.
5.	Спальные мешки	Компл.
6.	Рюкзаки	Компл.
7.	Коврики полиуретановые	Компл.
8.	Тенты	Компл.
9.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
10.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
11.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
12.	Репшнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	Компл.
13.	Петли прусика (веревка 8 мм)	Компл.
14.	Система страховочная	Компл.
15.	Карабин туристский	Компл.
16.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
17.	Курвиметр	2 шт.
18.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
19.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
20.	Топор в чехле	2 шт.
21.	Таганок костровой	2 шт.
22.	Тросик костровой	1 шт.
23.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
24.	Тент хозяйственный	1 шт.
25.	Клеенка кухонная	2 шт.
26.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
27.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
28.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
29.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
30.	Фонарь	4 шт.
31.	Надувной мяч (емкости непотопляемости)	Компл.
32.	Тележка для перевозки плавсредств	По кол-ву плавсредств
33.	<i>Слайд, видеопроектор</i>	1 шт.
34.	<i>Экран демонстрационный</i>	1 шт.
35.	<i>Планшет для глазомерной съемки местности</i>	4 шт.
36.	<i>Карты топографические учебные</i>	Компл.
37.	<i>Учебные плакаты по видам туризма</i>	Компл.
38.	<i>Спортивные карты</i>	Компл.
39.	<i>Карты спортивные, планы местности, планы микро-района школы, карты своей местности</i>	Компл.
40.	<i>Цифровые носители с учебными материалами</i>	Компл.

Информационное обеспечение

Имеются аудио-, видео-, фото-материалы, а так же интернет- источники: <http://www.whitewater.ru>, <http://fst-otm.net>, <http://www.tssr.ru>, <http://tmmoscow.ru>, <http://www.mountain.ru/mkk/>, Водный туризм.

Кадровое обеспечение

Реализует данную программу педагог дополнительного образования по туризму первой или высшей квалификационной категории, имеющий опыт организации и проведения водного похода.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В течение обучения проводится текущая аттестация, в конце обучения - итоговая **аттестация обучающихся**. Проводится в форме: тестирования, туристских походов, контрольных заданий, зачетов.

Каждая пройденная тема должна закрепляться на практическом занятии, в походе, с разбором допущенных ошибок. Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Уделяется внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение, но и развитие личностных качеств детей, о ее результативности необходимо судить по двум группам показателей:

- **Учебным** (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы);
- **Личностные** (выражающими изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном детском объединении).

Диагностика уровня обученности (при любой форме проведения и в любой образовательной области) должна содержать методику проверки теоретических знаний воспитанников и их практических умений и навыков. Содержание диагностики определяется самим педагогом на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Уровень обученности детей

1. Методика Т.В. Давыденко
«Продвижение обучающихся в усвоении программы»
2. Методика А.К. Марковой
«Состояние обученности учащихся»

Уровень познавательной активности

1. Методика Н.Н. Шаниной
«Выявление уровня познавательного интереса к обучению в объединении»
2. Методика В.И. Зверевой
«Уровень овладения общеучебными умениями».

Психологический климат в детском коллективе

1. Методика Т.И. Шамовой
«Ценностные ориентации учащихся».
2. Методика Н.Н. Шаниной
«Самооценка отношения обучающихся к своему коллективу».

Уровень воспитанности

1. Методика Н.П. Капустина
«Выявления уровня воспитанности»
2. Методика С.М. Петровой
«Пословицы»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: разновозрастные и разновозрастные группы.

Состав группы: постоянный.

Основными формами обучения являются:

- практические и теоретические учебные занятия;
- походы, экскурсии;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

Основные методы обучения:

Наглядные методы: метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия); опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: фотографии, рисунки, кинофильмы).

Словесные методы: объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

Методы воспитания: убеждение, рассказ, объяснение, разъяснение, этическая беседа, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, инструктаж, диспут, пример, поручение, воспитательные ситуации, общественное мнение, соревнования, поощрение.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая - проведение бесед, походов.
- массовая – проведение викторин, участие в массовых мероприятиях.

В процессе реализации программы используется методика «погружения» детей в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие мероприятия) для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга.

Педагогические технологии

Технология группового обучения, технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы

При обучении используются: слайд-фильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы, таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. - Ростов-н/Д, 1995.
- Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.- М.: Просвещение, 1993.
- Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. - М.: Советский спорт, 2011.
- Водный туризм / Рук. авт. колл. И.Д.Аристова. - М.: Физкультура и спорт, 1963.
- Водный туризм /Сост. Григорьев В.Н.- М.: 1990.
- Водные маршруты СССР. Азиатская часть. / Коллектив авторов. -М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.
- Григорьев В., Штовба Ю. Сложные походы на байдарках. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
- Григорьев В.Н. снаряжение туриста-водника. - М.: Профиздат, 1986.
- Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
- Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. - М.:ФЦДЮТиК, 2004.
- Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Квадригин Ф. На байдарке. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Колчевников М. Катамаран-плот-катамаран. - Альм. «Ветер странствий». Вып. 15. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. -М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
- Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. -М.: ФЦДЮТиК, 2008.
- Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918–2008 гг.). - М.:ФЦДЮТиК, 2008.
- Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.:, Советский спорт, 2009.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования.- М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе. - М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
- Коструб.А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
- Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. - М.: Просвещение, 1976.
- Куликов В.М. Походная туристская игротка. - Сб. 2. - М., 1994. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.

- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
- Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. -М.:Физкультура и спорт, 1981.
- Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».- М.: ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебн. пособие для студ. высших учебн. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
- Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. - М., 1997.
- Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
- Обеспечение безопасности в водных путешествиях. ЦРИБ «Турист». - М.: 1976.
- Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.:ЦДЮТиК, 2001.
- Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М., 1997.
- Плечко Л.А., Сабанеева И.П. Водные маршруты СССР. Европейская часть СССР.- М.: Физкультура и спорт, 1973.
- Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. - М.: Культура и традиции, 1995.
- Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыря. - М.: Изд-во МГУ, 1982.
- Рыжавский Г.Я. По рекам и озерам Средней России. - Серия книг. 2004.
- Путешествия на гребных судах. / Сост. Аристова И.Д. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Сборник нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. - М., 1978.
- Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры/Сост. В.И.Гонопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
- Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. - М.: Советский спорт, 2008.
- Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
- Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». - М., 1992.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей
по предлагаемой программе:

- Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
- Инструкция по организации и проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192
- Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968. Избранные маршруты отдыха на реке. М., Физкультура и спорт, 1972.
- Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
- Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
- Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. - М., 1998.
- Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
- Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
- Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
- Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. -М.: Физкультура и спорт, 1983.