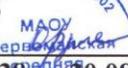


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя школа»

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 2 от 29.08.2024 г.

Утверждено  
Директор  В. Ордина  
Приказ № 138 от 30.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Водный туризм»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 4 года

Уровень - базовый

Автор программы: Дурягин М. Ю.,  
педагог дополнительного образования

с. Кичменгский Городок  
2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа **«Водный туризм»** является программой **туристско-краеведческой направленности** и предусматривает обучение, основываясь на:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273;
- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утвержденными приказом Департамента образования области от 22.09.2021 № ПР.20-0009-21;
- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;
- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467);
- с Уставом МАОУ «Первомайская средняя школа»;
- с лицензией МАОУ «Первомайская средняя школа» на образовательную деятельность.

Путешествия на байдарках и других судах занимают все большее место в системе школьного туризма. Число школьников, отправляющихся в поход по воде, с каждым годом увеличивается.

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.

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа **«Водный туризм»** является программой подготовки туристов-водников и рассчитана на учащихся 5-11 классов. Она составлена с учетом использования байдарок как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении водного путешествия.

**Актуальность** программы «Водный туризм» состоит в том, что программа отражает заинтересованность обучающихся 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.

**Новизна** программы заключается в том, что способствует развитию актуальных и востребованных в молодежной среде видов туризма. Водный туризм способствует формированию здорового образа жизни, физической закалке обучающихся, укреплению их здоровья, самореализации, воспитанию лидерских качеств. Во время водных походов обучающиеся изучают историю родного края, знакомятся с памятниками природы.

**Цель программы:** Оздоровление детей посредством включения их в туристско-краеведческую деятельность через занятия водным туризмом.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование знаний обучающихся, умений, приёмов и навыков техники водного туризма;
- повышение образовательного уровня обучающихся через туристско-краеведческую деятельность;
- обучение и отработка туристских навыков;
- приобретение опыта краеведческой работы.

Развивающие:

- развитие памяти, внимания, мышления;
- развитие координации, выносливости;
- развитие способности быстро реагировать в экстремальной ситуации;
- развитие физических способностей и туристских навыков;
- повышение физической подготовленности и выполнение спортивных нормативов по туризму.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма;
- воспитание бережного отношения к культурному и историческому наследию;

- формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни.

**Объем программы:** общее количество учебных часов – 272 часа.

Количество часов по программе распределяется по годам обучения следующим образом: 1 год обучения – 68 часов, 2 год обучения – 68 часов, 3 год обучения – 68 часов, 4 год обучения – 68 часов.

**Адресат программы:** обучающиеся 12-17 лет

**Срок реализации программы «Водный туризм»:** 4 года.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу, 68 часа в год.

*Форма обучения* – очная.

*тип:* дополнительная общеразвивающая программа;

*направленность:* туристско-краеведческая;

*по возрастному принципу:* разновозрастная;

*уровень реализации программы:* базовый.

### **Концепция программы:**

- оздоровление обучающихся в процессе практических занятий (ОФП);
- повышение духовной культуры обучающихся;
- развитие индивидуальных психологических качеств ребенка в процессе коллективной деятельности в сфере водного туризма и краеведения;
- изучение истории, географии и экологии родного края.

### **Этапы реализации программы:**

- освоение обучающимися основ туризма: организация и безопасность проведения походов, снаряжение, основы техники водного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристского похода;
- освоение основ ориентирования на местности;
- изучение природы и истории родного края.

Программа изучается в учебных группах. Она рассчитана на четыре учебных года с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий: I категории сложности после первого года обучения и II категории сложности после 2-4 годов обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 64 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Подготовка туристов-водников может также осуществляться и на базе передвижного или стационарного туристского лагеря.

Учебно-тренировочное путешествие должно рассматриваться 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. В период подготовки руководитель должен лично убедиться, что все участники будущего путешествия умеют плавать и имеют письменное разрешение врача на участие в многодневном водном путешествии.

Учебная работа по подготовке туристов-водников должна проводиться на теоретических и практических занятиях, а также одно-, двух-, трехдневных походах, предусмотренных календарным планом и учебным расписанием. Всю учебно-воспитательную работу в учебной группе осуществляет руководитель (педагог, инструктор), привлекая отдельных специалистов. Занятия должны проводиться по четкому календарному плану и учебному расписанию, которые составляет руководитель кружка в зависимости от конкретных условий работы.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 7-8 человек. При наборе обучающихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на 3-ем и 4-ом годах обучения.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

**Методы:**

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
- наглядные методы: использование оборудования (байдарка «Таймень – 3»), просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного

материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

– методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

**Формы:** практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, учебные полигоны, походы и зачетные занятия.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1-й год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Российский массовый туризм.	1	1	-
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	1	1	-
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	3	1	2
4.	Снаряжение для водного путешествия.	3	1	2
5.	Питание в водном путешествии.	2	1	1
6.	Привалы и ночлеги.	4	1	3
7.	Топография и ориентирование на местности.	6	1	5
8.	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.	15	1	14
9.	Тактика водного путешествия.	25	1	24
10.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	2	1	1
11.	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.	3	1	2
12.	Краеведческая, общественно-полезная	2	1	1

	работа в походе.			
13.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация в форме тестов.	1	1	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>13</b>	<b>55</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2-й год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Российский массовый туризм.	1	1	-
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	2	1	1
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	5	1	4
4.	Снаряжение для водного путешествия.	8	1	7
5.	Привалы и ночлеги.	4	1	3
6.	Топография и ориентирование на местности.	6	1	5
7.	Динамика речного потока.	6	1	5
8.	Техника движения и преодоления препятствий.	10	1	9
9.	Тактика водного путешествия.	8	1	7
10.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	12	1	11
11.	Доврачебная медицинская помощь.	2	1	1
12.	Составление отчета о туристском путешествии	1	1	-
13.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
14.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация в форме тестов.	1	1	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>14</b>	<b>54</b>

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН (3-й год обучения)**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Туризм в России	1	1	-
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	3	1	2
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	3	1	2
4.	Снаряжение для водного путешествия.	8	1	7
5.	Привалы и ночлеги.	6	1	5
6.	Топография и ориентирование на местности.	4	1	3
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	11	1	10
8.	Тактика водного путешествия.	10	1	9
9.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	11	1	10
10.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	4	1	3
11.	Составление отчета о туристском путешествии	4	1	3
12.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
13.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация в форме тестов.	1	1	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>13</b>	<b>55</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН (4-й год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Развитие туризма в России	1	1	-
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	2	1	1
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение	5	1	4

	итогов путешествия.			
4.	Снаряжение для водного путешествия.	12	1	11
5.	Привалы и ночлеги.	8	1	7
6.	Топография и ориентирование на местности.	6	1	5
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	12	1	11
8.	Тактика водного путешествия.	8	1	7
9.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	6	1	5
10.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	4	1	3
11.	Составление отчета о туристском путешествии	1	1	-
12.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
13.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация в форме тестов.	1	1	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>13</b>	<b>55</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

##### 1. Российский массовый туризм.

Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма в России: воспитание российского патриотизма, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Их особенности, преимущества и недостатки. Традиции российского туризма. Нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по туризму. Туристская водная секция в школе, учреждениях дополнительного образования.

##### 2. 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.

### **3. 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.

### **4. Снаряжение для водного путешествия.**

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. 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 в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

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

### **5. 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.

## **6. 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 кострой. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.

## **7. Топография и ориентирование на местности.**

Виды; карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. 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.

## **8. Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия.**

Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. 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 байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

### **9. 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).

### **10. 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 байдарок и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение слаботанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи 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.

### **11. 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, кровотечении, 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.

## **12. 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 региональных и всероссийских экспедициях.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2-го ГОДА 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, препятствии, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предподходных 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 байдарок перед сложным водным путешествием. Использование в путешествиях на байдарках парусов и подвесных байдарочных моторов.

*Практические занятия.* Подготовка байдарки к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками. 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 байдарок 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 плавущее 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 байдаркой 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 байдаркой 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, 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 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3-го ГОДА 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. Водоемы 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, препятствии, 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 байдарок перед сложным водным путешествием. Конструкции байдарок. Сборка байдарки «Таймень». Разборка и укладка байдарки «Таймень»..

*Практические занятия.* Подготовка байдарки к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудоване байдарок фартуками. Изготовление парусов. Простейший ремонт частей байдарки. Ремонт деки.

Изготовление замков шпангоутов. Подготовка плавсредств.

- 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 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. 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 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4-го ГОДА 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 самодеятельных 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 Вологодской 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. Снаряжение для водного путешествия.

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

Подготовка байдарки к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками. Укладка рюкзака.

### **4. Привалы и ночлеги.**

Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегу равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка байдарок 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.

### **5. 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.

### **6. 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.

### **7. 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.

### **8. 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. Предпоходные меры предупреждения опасности. Меры предупреждения

опасности. Отработка приемов использования спасательных средств. Приемы оказания помощи 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.

#### **9. 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.

#### **10. 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 районупутешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

#### **11. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

**Практические занятия.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

### **4. Планируемые результаты**

К концу **первого года** обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной каратами, ходить по азимуту;
- делать водные переходы, преодолевать естественные препятствия на пути, знать технику гребли на байдарках;

- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности в водном путешествии;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нем пищу.

В течение первого года обучения воспитанники должны принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию.

К концу **второго года** обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- делать водные походы, преодолевать естественные препятствия на пути, вязать основные узлы, применяемые в туризме;
- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности в водном путешествии;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить на нем пищу.

В течение второго года обучения воспитанники должны принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию.

К концу **третьего года** обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

- выбирать и разрабатывать маршруты категорийных походов;
- определять тактику категорийного похода, выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;
- владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины, приводящие к потере ориентации;
- организации ночлегов и питания в экстремальных условиях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;

– поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;

– вести наблюдения за погодой и составлять прогноз погоды.

В течение третьего года обучения воспитанники должны принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию, совершить водные походы 2 категории сложности.

К концу **четвертого года** обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

– выбирать и разрабатывать маршруты категорийных походов;

– определять тактику категорийного похода, выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;

– владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины, приводящие к потере ориентации;

– организации ночлегов и питания в экстремальных условиях;

– правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;

– поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;

– вести наблюдения за погодой и составлять прогноз погоды;

– работать с программой туристско-краеведческого движения «Отечество».

В течение четвертого года обучения воспитанники должны: принять участие в соревнованиях по туризму и ориентированию, совершить водные походы 2 категории сложности.

## **5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

– Продолжительность учебного года – 34 учебных недели

– Начало учебного года – 1 сентября текущего учебного года,

– Окончание учебного года – 31 мая текущего учебного года,

– Комплектование группы – с 01 по 15 сентября текущего учебного года,

– Продолжительность академического часа занятий – 40 минут,

– Продолжительность перерывов между занятиями (для проветривания помещений и отдыха обучающихся) – 10 минут,

– Формы работы: учебные занятия, походы, краеведческие экскурсии, туристские соревнования, конкурсы, учебно-тренировочные сборы в полевых

условиях, палаточный лагерь;

– Режим работы объединения в течение учебного года:

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый год	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу
2	второй год	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу
3	третий год	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу
4	четвертый год	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу

- практическое занятие на местности, экскурсия в своем населенном пункте – 4 часа;
- проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов (с перерывом для приема пищи и с соблюдением питьевого режима – после 6 часов занятия).

– Режим работы объединения в период осенних, зимних и весенних каникул – согласно утвержденному расписанию на учебный год,

– Режим работы объединения в период летних каникул – согласно графику работы объединения в летне-оздоровительный период в условиях палаточного лагеря, учебно-тренировочного сбора и т.п.,

– Сроки диагностики уровня освоения программного материала – декабрь-январь, апрель-май.

## **6. Материально-техническое обеспечение**

1. Катамаран 4 местный 2 штуки
2. Жилет спасательный для сплавов 8 штук
3. Весла для катамарана 8 штук
4. Каска для сплавов 8 штук
5. Гермомешок 80 литров 8 штук
6. Спасательный конец 1 штука
7. Круг спасательный 1 штука

## **7. Формы контроля, аттестации**

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия

по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

*Рекомендуемые типы занятий:* изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др.

*Рекомендуемые формы занятий:* учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а так же участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневный походы, как правило в каникулярное время).

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на каждом этапе обучения.

В начале учебного года осуществляется входной контроль для определения уровня развития детей и их интеллектуальных способностей.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

В ходе реализации программы «Водный туризм» осуществляются текущий контроль (по итогам изучения тем модулей и по итогам изучения каждого модуля) по окончании первого года обучения и по окончании освоения программы.

**Текущий контроль** осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, тестирования, выполнения контрольных упражнений.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, туристских слётах и фестивалях, других мероприятиях согласно плану массовых мероприятий. Формы аттестации (контроля) – участие в соревнованиях, результативность участия в соревнованиях, тестирование, анкетирование.

Для подведения общих итогов обучения проводится однодневный поход в конце учебного года.

**Промежуточная аттестация** осуществляется в форме тестирования, соревнований, похода.

Сроки проведения промежуточной аттестации: апрель – май (ежегодно).

Кроме того, в течение года педагог дополнительного образования проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

**Комплексный контроль** включает:

- педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, на соревнованиях и в походе;
- определение уровня теоретических знаний обучающихся в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- определение уровня подготовленности школьников на данном этапе тренировок к участию в соревнованиях.

## 9. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования.

## 10. Воспитательный компонент

Система воспитательной работы основывается на базовых принципах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Воспитательная работа в объединении осуществляется в процессе формирования целостного коллектива с учётом индивидуальности каждого учащегося. Предусматривается участие в воспитательных мероприятиях школы, участие в конкурсных мероприятиях и спортивных мероприятиях различного уровня.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов-туристов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у детей положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается как неумение педагога правильно оценивать воспитательную ситуацию.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них

беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Педагог может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера педагога, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания.

## **11. Методические пояснения**

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы «Водный туризм» имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по водному туризму, спортивному туризму и спортивному ориентированию.

На занятиях объединения «Водный туризм» педагогом используется **дидактический материал:**

- схемы, таблицы, плакаты для учебных занятий;
- карты парков и лесов, спортивные карты области;
- схемы вязки узлов;
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карты, карточки, бланки тестовых заданий).

### **Педагогические технологии:**

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;

- игровые технологии - ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности; операционные игры по отработке оперативных действий; имитационные игры по моделированию деятельности людей в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;
- технология эдьютеймент – для воссоздания и усвоения обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;
- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;
- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
2. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
3. Егорова, Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
4. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с
5. Абрамов В.В, Тонкошкур М.В. История туризма. – Харьков, ХГАФК, 2005
6. Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. –Москва, 2006.



## Тест

### 1. Ял-6 – это...

- 1) шестивёсельная лодка
- 2) шестивёсельная шлюпка
- 3) шестиместная байдарка

### 2. Как располагаются гребцы в байдарке?

- 1) лицом к движению
- 2) спиной к движению

### 3. На стоянках байдарки необходимо...

- 1) не разгружая, вынести на берег, привязать к опоре и накрыть тентом
- 2) разгрузить, вынести на берег и положить на ровной площадке днищамивверх

### 4. Когда следует садиться в байдарки и лодки?

- 1) когда они находятся на берегу когда нос в воде, а корма на берегу
- 2) когда они находятся на плаву

### 5. Каркас байдарки состоит из колец и полуколец поперечного набора, которые называются...

- 1) стрингеры
- 2) шпангоуты
- 3) кильсоны

### 6. Как называется мощный килевой брус, который проходит по днищу байдарки?

- 1) кильсон
- 2) привальный брус
- 3) стрингер

### 7. Вёсла на байдарке...

- 1) закреплены в ключинах
- 2) свободно держишь в руках

### 8. Чтобы байдарку повернуть налево, нужно...

- 1) грести левым веслом
- 2) грести правым веслом

**9. Как называются длинные тонкие трубки, которые крепятся кшпангоутам?**

- 1) стрингеры
- 2) шпангоуты
- 3) штевни

**10. Лопasti весла для эффективного выполнения всех гребковуправления развёрнуты под углом...**

- 1) 45°
- 2) 90°
- 3) 180°

**11. К какому типу относится костёр, изображенный на рисунке?**

- 1) «Колодец»;
- 2) «Шалаш»;
- 3) «Нодья».
- 4) «Румпель»



**12. Измерение расстояний по ломаной линии производится спомощью...**

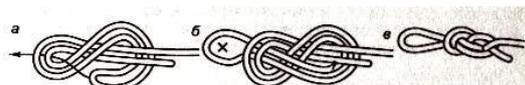
- 1) курвиметра
- 2) барометра
- 3) линейки

**13. Чему равен масштаб карты 1:10 000?**

- 1) в 1 см – 100 м.
- 2) в 1 см – 1000 м
- 3) в 1 см – 10000 м

**14. Какой узел изображен на рисунке?**

- 1) «Академический»
- 2) «Восьмерка»
- 3) «Встречный»



**15. В состав группового снаряжения входит...**

- 1) спальник
- 2) палатка
- 3) рюкзак
- 4) ложка

**16. Угол, образованный между направлением на север и направлениемна ориентир (цель) называется ...**

- 1) масштаб
- 2) меридиан
- 3) азимут

**17. Что обозначают знаки Y и N в международной системе кодовых сигналов?**

- 1) «Нужен врач» и «Все в порядке»
- 2) «Да» и «Нет»
- 3) «Нужны пища и вода» и «Не понял»

**18. Набор для починки оболочки байдарки включает:**

- 1) пассатижи, мотки проволоки, гвозди
- 2) клей, тальк, резину для заплат, эфир, бензин
- 3) олифу, киперную ленту, изоленту

**19. Оверкиль – это...**

- 1) причаливание судна к берегу
- 2) одна из деталей байдарки
- 3) переворот туристского судна вверх килем

**20. Слово «табанить» означает...**

- 1) активно грести веслом вперёд
- 2) не работать веслом вообще
- 3) активно грести веслом обратно

**Вступительный тест  
Основы туристской подготовки.**

**1. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

- а) руководитель                      б) завхоз                      в) медик

**2. Что относится к костровому снаряжению?**

- а) кружка                      б) топор                      в) тросик с крючками

**3. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:**

- а) хорошо знать маршрут  
б) взять с собой необходимое количество продуктов  
в) сделать поход безопасным и интересным

**4. Переход реки вброд осуществляется:**

- а) в одном месте и по одному пути  
б) каждый самостоятельно выбирает место брода  
в) по одному пути парами

**5. Преодолев препятствия на маршруте, направляющий должен:**

- а) идти в прежнем своем темпе      б) замедлить шаг      в) остановиться на привал

**6. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?**

а) напильник

б) толстую иглу

в) капроновые нитки

**7. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:**

а) отсутствие на берегах растительности

б) тёмный цвет воды в реке

в) мелкая рябь на поверхности воды

**8. В походе на завтрак обычно рекомендуется употреблять около:**

а) 60% калорийности суточного рациона

б) 10% калорийности суточного рациона

в) 30% калорийности суточного рациона

**9. Жажду может вызвать пересыхание слизистой оболочки рта (ложная жажда).**

**Чтобы избавиться от этого, можно:**

- а) сосать кислые конфеты и сухофрукты
- б) съесть кусочек копченного сала
- в) остановиться на продолжительный привал и выпить 2 – 3 кружки воды

**10. Основное направление в работе по безопасности похода:**

- а) соблюдение режима дня
- б) предупреждение травматизма и несчастных случаев
- в) словесные предупреждения

**11. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:**

- а) купание в запрещённых и незнакомых местах
- б) длительное пребывание на солнце
- в) шалости и игры на воде