

Управление образования и молодежной политики администрации
муниципального образования Абинский район
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
муниципального образования Абинский район

Принята на
педагогическом совете

протокол № 4 от 28.05.2020 г.



Утверждаю

Директор МБУ ДО «Дом
детского творчества»

Г.Е.Гудкова Г.Е.Гудкова

Приказ №314 от 29.05.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВОДНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность: туристско –краеведческая,
физкультурно-спортивная

Тип программы: модифицированная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 4 года

Авторы-составитель: Усенко Федор Васильевич,
педагог дополнительного образования

Абинск,
2020 год

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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

Программа разработана в соответствии ФЗ №273 от 29.12.12 г. «Об образовании в Российской Федерации». Реализация программы осуществляется на основе ряда законов и нормативных документов:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 года №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, элективного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

4. Приоритетный национальный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (2017-2025гг.) утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 года № 11)

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (с изменениями от 20.07.2000 г.; 22.08; 21.12.2004 г.; 26, 30.06.2007 г.).

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы.

8. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» муниципального образования Абинский район, утвержденный постановлением администрации муниципального образования Абинский район от 25 июля 2019 года № 790.

Актуальность программы заключается в том, что занятия туризмом, реализуя стремления подростка к познанию себя и окружающей среды, могут являться мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

Педагогическая целесообразность программы очевидна, так как обучающиеся по ней дети получают дополнительные знания по таким общеобразовательным предметам как история, география, ОБЖ, литература, повысят свой образовательный уровень по экологии. Наряду с этим приобретут практические навыки по оказанию первой доврачебной помощи, выживанию в экстремальных ситуациях природной среды. Умению ориентироваться

Отличительные особенности данной программы.

Адресат программы. В объединении «Водный туризм» могут записаться все желающие, как правило, это учащиеся среднего школьного возраста (начиная с 10 лет). Желательный состав – учащиеся одной параллели или смежных классов. Численность группы первого года обучения – 15 человек, второго и последующих – 10 человек. Учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям, к участию в походах. Медицинский осмотр проводится так же перед отправлением в летний палаточный лагерь или в категорийный поход.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на четыре учебных года (1152 часа) с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий: 3 степени сложности после первого года обучения и второй категории сложности после третьего года обучения и участия в соревнованиях.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Учебный год начинается не позднее 15 сентября и заканчивается 31 мая.

Комплектование групп 1 года обучения проводится с 1 августа по 10 сентября. Группы комплектуются в количестве не менее 12 человек.

Комплектование групп второго и последующих лет обучения начинается с конца мая и по август. В объединение второго и последующих лет обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование и (или) представившие свои работы. Группы 2 года обучения комплектуются из детей освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки в количестве не менее 10 человек.

Программа подготовки туристов-водников рассчитана на учащихся V—X классов. Она составлена с учетом использования катамаранов и рафтов 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.

Программа изучается в учебных группах. 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 объединения в зависимости от конкретных условий работы.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Режим занятий строится согласно расписания и СанПиН 2.4.4.3172-14 пункта 8.5 4 раза в неделю по 2 академических часа с обязательным перерывом и проветриванием (при занятии в помещении) каждые 45 минут.

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий вне населенного пункта, учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами туризма. Создание условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности ребенком.

Задачи:

Образовательные:

- привлечение учащихся к здоровому образу жизни через занятия в объединении;
- формирование навыков туристской техники.

Метапредметные:

- формирование системы определенных знаний, необходимых участнику водного похода.

Личностные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теор.	Прак.	
1.	Российский массовый туризм.	2	2		
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	2	2		
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	28	4	24	
4.	Снаряжение для водного путешествия.	26	2	24	Зачет
5.	Питание в водном путешествии.	10	2	8	
6.	Привалы и ночлеги.	12	2	10	Викторина
7.	Топография и ориентирование на местности.	16	4	12	
8.	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.	62	12	50	зачет
9.	Тактика водного путешествия.	48	10	38	зачет
10.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	30	10	20	
11.	Гигиена туриста-водника и первая помощь в походе.	6	2	4	
12.	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	10	2	8	
13.	Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.	36	4	32	зачетная работа
ИТОГО		288	58	230	

СОДЕРЖАНИЕ

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 костров. 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 лоция. Естественные и искусственные препятствия.

Элементы гребли. Техника гребли па 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 лоция. 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 катамараном, 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 сработанности 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 первая 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 республиканских и всероссийских экспедициях.

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

13. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы аттестации/ контроль
		Всего	Теор.	Прак.	
1.	Российский массовый туризм.	2	1	1	
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	12	2	10	
3.	Особенности водного туризма.	26	2	24	

	Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.				
4.	Снаряжение для водного путешествия.	30	2	28	Зачет
5.	Привалы и ночлеги.	12	2	10	
6.	Топография и ориентирование на местности.	10	2	8	Викторина
	Динамика речного потока.	34	2	32	
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	38	2	36	зачет
8.	Тактика водного путешествия.	20	2	18	зачет
9.	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	24	2	22	
10.	Первая помощь.	13	2	11	
11.	Составление отчета о туристском путешествии	10	2	8	
12.	Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.	57	1	56	зачетная работа
ИТОГО		288	24	264	

СОДЕРЖАНИЕ

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, препятствия, 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 I 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 катамарана двойки и катамарана четверки.

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.

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 катамараном в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

7.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 рафтом и катамараном в сильной струе при прохождении переката, порога.

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. Предупреждающие 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. Первая 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.

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. Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы аттестации/ контроль
		Всего	Теор.	Прак.	
1.	Российский массовый туризм.	2	1	1	
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	10	2	8	
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	22	2	20	
4.	Снаряжение для водного путешествия.	32	2	30	Зачет
5.	Привалы и ночлеги.	10	2	8	
6.	Топография и ориентирование на местности.	8	2	6	Викторина
	Динамика речного потока.	40	2	38	
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	44	2	42	зачет
8.	Тактика водного путешествия.	16	2	14	зачет

9	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	30	2	28	
10.	Первая помощь.	9		9	
11.	Составление отчета о туристском путешествии	8	2	6	
12.	Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности.	57	1	56	зачетная работа
ИТОГО		288	22	266	

СОДЕРЖАНИЕ

1.Российский массовый туризм.

Краткие сведения из истории развития туризма в России. Правила организации самодеятельных 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, 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 байдарок перед сложным водным путешествием. Использование в путешествиях на байдарках парусов и подвесных байдарочных моторов.

Практические занятия. Подготовка рафта к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки.

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.

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 катамараном в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

7.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 катамараном в сильной струе при прохождении переката, порога.

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. Предупреждающие 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. Первая 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.

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. Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности.

Учебно-тематический план 4 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теор.	Прак.	
1.	Российский массовый туризм.	2	1	1	
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	8	2	6	
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов соревнований.	6	2	4	
4.	Снаряжение для водного путешествия.	30	2	28	Зачет
5.	Привалы и ночлеги.	10	2	8	
6.	Топография и ориентирование на местности.	8	2	6	Викторина
	Динамика речного потока.	40	2	38	
7.	Техника движения и преодоления препятствий.	44	2	42	зачет
8.	Тактика водного путешествия.	18	2	16	зачет
9	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	30	2	28	
10.	Первая помощь.	11		11	
11.	Участие в спортивных соревнованиях	81	1	80	протоколы
ИТОГО		288	20	268	

СОДЕРЖАНИЕ

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, 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 байдарок перед сложным водным путешествием. Использование в путешествиях на байдарках парусов и подвесных байдарочных моторов.

Практические занятия. Подготовка катамарана к сложному путешествию; усиление каркаса, проклейка оболочки.

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.

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 катамараном, рафтом в условиях действия потока на него при различных скоростях и направлении течения.

7. 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 рафтом в сильной струе при прохождении переката, порога.

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. Предходные 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. Первая 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.

11. Участие в спортивных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

Образовательные:

- сформированные навыки туристкой техники.

Метапредметные:

- сформированные знания и умения, необходимые участнику водного похода.

Личностные:

- сформированная экологически грамотная, физически здоровая, нравственная личность, любящая и знающая свой край.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на каждую учебную группу прилагается

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение по программе

	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что имеется в наличии (количество)
1.1.	Программно-методическое обеспечение	Программа «Водный туризм»
1.2.1.	Учебно-методические материалы УМК по предмету	КТП (1 – 4 года обучения) Книги.
1.2.2.	Дидактические и раздаточные материалы по предмету	Карты разного масштаба, карточки,
1.2.3.	Аудио-видео материалы	Видео (категорийные и водные походы, способы добычи огня, выживание в условиях автономии) Презентации (понятие о карте, способы ориентирования, движение по азимуту, место стоянки, ориентирование по карте, план маршрута, безопасность в походе, подготовка к водному походу, питание в походе)
1.2.4.	ТСО, компьютерные, информационно-коммуникативные средства	Компьютер, мультимедийное оборудование.
1.2.5.	Учебно-практическое оборудование	Компас, карта, карабины, веревка различной длины, страховочные системы, жумар, спусковое устройство, палатки, рюкзаки рафт, катамаран, спас жилеты
1.2.6.	Оборудование (мебель)	
2.1.	Комплекты диагностических материалов	Тесты, кроссворды, Диагностика образовательного уровня по годам обучения

Кадровое обеспечение

Для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2.3. Формы аттестации

Тема УТП	Вид контроля	Форма контроля	Срок контроля	Что контролируем	Вид контрольной работы
Первый год обучения					
Снаряжение для водного путешествия.	текущий	зачет	в ходе работы над темой		зачет

Привалы и ночлеги.	текущий	викторина	в ходе работы над темой		ответы учащихся
Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия.	текущий	зачет	в ходе работы над темой		зачет
Тактика водного путешествия.	текущий	зачет	в ходе работы над темой		зачет
Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.	текущий	зачетная работа	в ходе работы над темой		зачетная работа
Второй год обучения					
Снаряжение для водного путешествия.	текущий	зачет	в ходе работы над темой		зачет
Топография и ориентирование на местности.	текущий	викторина	в ходе работы над темой		ответы учащихся
Техника движения и преодоления препятствий.	текущий	зачет	в ходе работы над темой		зачет
Тактика водного путешествия	текущий	зачет	в ходе работы над темой		зачет
Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.	текущий	зачетная работа	в ходе работы над темой		зачетная работа
Третий год обучения					
Снаряжение для водного путешествия.	текущий	зачет	в ходе работы над темой		зачет
Топография и ориентирование на местности.	текущий	викторина	в ходе работы над темой		ответы учащихся
Техника движения и преодоления препятствий.	текущий	зачет	в ходе работы над темой		зачет

Тактика водного путешествия	текущий	зачет	в ходе работы над темой		зачет
Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.	текущий	зачетная работа	в ходе работы над темой		зачетная работа
Четвертый год обучения					
Снаряжение для водного путешествия.	текущий	зачет	в ходе работы над темой		зачет
Топография и ориентирование на местности.	текущий	викторина	в ходе работы над темой		ответы учащихся
Техника движения и преодоления препятствий.	текущий	зачет	в ходе работы над темой		зачет
Тактика водного путешествия	текущий	зачет	в ходе работы над темой		зачет
Участие в спортивных соревнованиях	итоговый	соревнования	в ходе работы над темой		протокол

2.4. Оценочные материалы

Для определения достижений учащимися планируемых результатов используется диагностика образовательного уровня учащихся. Согласно методике оценивается уровень освоения: основных знаний умений и навыков, мотивации к занятиям, творческая активность, эмоционально – творческая настроенность, достижения учащихся. А так же ведется мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, в котором оцениваются организационно-волевые качества, ориентационные качества, поведенческие качества.

2.5. Методические материалы

Методическое сопровождение программы

Названия разделов и тем	Формы организации учебной деятельности и занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Российский массовый туризм.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный		Ноутбук, проектор	
Туристские возможности родного края для водных путешествий.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный, игровой, тренинг, упражнение, создание проблемных ситуаций, моделирование ситуаций		Ноутбук, проектор	
Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный, игровой, тренинг, упражнение, создание проблемных ситуаций, моделирование ситуаций		Ноутбук, проектор, рафт, катамаран	
Снаряжение для водного путешествия.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный, игровой, тренинг, упражнение, создание проблемных ситуаций, моделирование ситуаций		Ноутбук, проектор, рафт, катамаран	Зачетная работа
Питание в водном путешествии.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный, игровой, тренинг, упражнение, создание проблемных ситуаций, моделирование ситуаций	Карточки	Ноутбук, проектор,	
Привалы и ночлеги.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный, игровой, тренинг, упражнение, создание проблемных ситуаций, моделирование ситуаций	Кроссворд, карточки	Ноутбук, проектор	Викторина

Топография и ориентирование на местности.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный, игровой, тренинг, упражнение, создание проблемных ситуаций, моделирование ситуаций	Топографические знаки и карты	Ноутбук, проектор	
Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный, игровой, тренинг, упражнение, создание проблемных ситуаций, моделирование ситуаций	Топографические знаки и карты	Ноутбук, проектор	зачет
Тактика водного путешествия.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный, игровой, тренинг, упражнение, создание проблемных ситуаций, моделирование ситуаций		Ноутбук, проектор, рафт, катамаран	зачет
Обеспечение безопасности в водном путешествии.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный, игровой, тренинг, упражнение, создание проблемных ситуаций, моделирование ситуаций		Ноутбук, проектор, рафт, катамаран	
Гигиена туриста-водника и первая помощь в походе.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный, игровой, тренинг, упражнение, создание проблемных ситуаций, моделирование ситуаций		Ноутбук, проектор,	
Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный, игровой, тренинг, упражнение, создание проблемных ситуаций, моделирование ситуаций		Ноутбук, проектор,	
Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности.	Групповая, теоретические и практические	Словесный, наглядный, игровой, тренинг, упражнение, создание проблемных ситуаций, моделирование ситуаций		рафт, катамаран	зачет

2.6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Берман А. А. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977.
3. Васильев П. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
4. Ветер странствий. Альманах. М., Физкультура и спорт. Вып 1, 1965; вып. 2, 1967; вып. 3, 1968; вып. 4, 1969; вып. 5. 1970; вып. 6, 1971; вып. 7, 1972; вып. 8. 1973; вып. 9, вып. 10, 1975; вып. 11, 1976; выи. 12, 1977; вып. 13, 1978; вып. 14, 1979.
5. Водные маршруты России. Азиатская часть. М., Физкультура и спорт, 1976.
6. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968. Избранные маршруты для отдыха на реке. М., Физкультура и спорт, 1972.
7. Коробков А. П., Михеев 10. 3. По рекам южной и юго-восточной России. М., Физкультура и спорт, 1977.
8. Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
9. Плечко Л. А., Сабанеева Н. П. Водные маршруты России Европейская часть. М., Физкультура и спорт, 1973
10. Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
11. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. М., Физкультура и спорт, 1979.
12. Турист. (Библиотека туриста.) Сост. Власов А. А. М.Физкультура и спорт, 1974.
13. Инструкция по организации и проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Сб. документов. Воспитательная работа в школе. .М., Просвещение, 1977, с. 192.
14. Методические рекомендации по водному туризму Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1973.
15. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1977.