

**Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр
дополнительного образования» г. Холма**

Принята на заседании
педагогического совета
от 02.09.2024 г
Протокол № 1



Утверждаю:
директор МАОУДО «ЦДО» г. Холма
Бульбах Н.Н.
«ЦД» приказ № 9 от 02.09.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-
краеведческой направленности «Основы водного туризма»**

Возраст детей 10-14 лет
Срок реализации 2 года

*Разработал педагог
дополнительного образования
Самусевич Сергей Константинович*

Уровень программы: базовый.

Направленность программы «Основы водного туризма» - туристско-краеведческая, главная задача которой - массовое вовлечение учащихся образовательных учреждений в занятия водным туризмом, в туристско-краеведческое движение, воспитание в коллективах туристских объединений социально активных, высоконравственных, физически и технически подготовленных воспитанников, экологически грамотных граждан РФ. Туризм и краеведение в системе дополнительного образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в сфере образования:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

(от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ)

-- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629);

-Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)

-Письма Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28;

Актуальность. Растущая отчужденность между людьми в современном обществе вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки. Путешествия на судах занимают все большее место в системе детского 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.

Новизна: Данная программа изучает не только водный туризм в целом, но и интегрирует темы, связанные с экологическим воспитанием и обучением. В водных походах обучающиеся выполняют не только поставленные

задачи по изучению водного туризма, но и участвуют в природоохранных акциях, занимаются общественно полезной деятельностью, собирают материал для использования в научно-исследовательской работе.

Педагогическая целесообразность. Работа педагога дополнительного образования туристского направления нацелена на создание среды для обучения, развития, воспитания и оздоровления ребят, как на занятиях в объединении, так и при проведении из года в год туристских мероприятий.

Программа «Основы водного туризма» претворяет эту цель в жизнь пропагандой здорового образа жизни посредством занятий спортивным туризмом и ориентированием; изучением природного и исторического краеведения для получения соответствующих знаний, умений, навыков.

Программа «Основы водного туризма» разработана в соответствии с «Современными требованиями к программам и учебным планам коллективов учреждения дополнительного образования детей».

Адресат программы. Возраст детей: 10 – 14 лет. Состав учебной группы – постоянный. Условия набора детей – принимаются все обучающиеся, не имеющие ограничений по здоровью. Условия формирования групп: разновозрастные. Количество обучающихся: 20 человек. Структура и содержание программы составлены с учётом психолого-педагогических возрастных особенностей, учащихся. Ведущая деятельность у подростков 10 – 14 лет (средний школьный возраст) характеризуется, как интимно - личностное общение в учебной и других видах деятельности, новообразованием в этом возрасте является чувство «взрослости», возникновение представления о себе «не как о ребенке». В связи с этим особое место в программе отводится самостоятельной работе учащихся. Она предоставляет возможность ребенку примерить на себя роль взрослого человека, выбирать варианты действий как при подготовке к туристскому походу, так и во время похода.

Срок реализации программы- 2 года. Режим занятий - занятия проводятся как в кабинете, спортзале, так и на местности.

Продолжительность программы 1 года обучения – 4 часа в неделю, два раза в неделю по 2 академических часа. После 40 минут, рекомендуется сделать перерыв на 10 минут. 2 года обучения -6 часов в неделю. На проведение спортивных соревнований отводится 4-8 часов в день, на проведение походов выходного дня 10 часов в день. В каникулярное рекомендуется проведение учебно-тренировочных сборов и категорийных походов вне сетки учебно-тематического плана.

Состав учебной группы: Заниматься в группе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Форма обучения: очная.

Уровень программы, объем и сроки. Программа имеет базовый уровень, рассчитана на два учебных года. Время, отведенное на обучение, составляет: первый год обучения 144 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Второй год обучения-216 часов. Основа теоретических занятий –

изучение всего учебного материала согласно рекомендуемой тематике. Основу занятий на местности составляют способы и практические приемы по закреплению теоретических занятий и отработка практических навыков.

Учебная программа предусматривает обучение ребят основным и элементарным сведениям о крае, «азбуке водного туризма» - топографии, ориентировании, гигиене, доврачебной помощи, туристских навыках, участие в походах выходного дня, в соревнованиях по водному туризму.

Особенно важно подготовить ребят морально к преодолению любых трудностей, умению найти выход из, казалось бы, безвыходного положения.

Вопросы техники безопасности на занятиях рассматриваются в каждом разделе или теме программы, связанных с безопасностью в походе и других туристских мероприятиях.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе носят только групповой характер, т.к. туризм является командным видом деятельности, на занятиях ребята не только получают навыки и знания, но и учатся взаимодействовать между собой. Состав группы должен быть постоянным.

Виды занятий:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование; соревновательная деятельность (соревнования, походы).

В воспитании грамотных и культурных туристов большое значение должно уделяться разборам походов и соревнований. Анализ похода и соревнования учит ребят думать, критически относиться к себе, коллегам и взрослым, заставляет осмыслить поток полученной информации, а для руководителя это средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, склонности. Это может быть устный или письменный разбор, анкетирование. В прохождении многих тем программы желательно использовать игровую и соревновательную форму.

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях окружающей среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

Цель программы: обучение основным туристским умениям и навыкам нахождения в естественной природной среде.

Задачи:

- 1.Познакомить обучающихся с понятием туризма, туристский поход
- 2.Дать основные навыки для участия в водном туристском походе
- 3.Научить соблюдать технику безопасности и личную гигиену в походе, ориентироваться на местности.
- 4.Научить оказывать первую помощь
- 5.Научить краеведческой работе;

6. Научить ориентироваться в информационном пространстве и работать в команде

7. Развить критическое мышление через организацию познавательной и творческой деятельности.

Учебный план 1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	6	6	-	тест
2	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	4	4	-	зачет
3	Снаряжение для водного путешествия.	8	8	-	контрольные задания
4	Питание в водном путешествии.	6	4	2	Зачет
5	Привалы и ночлеги.	14	4	10	Поход
6	Топография и ориентирование на местности.	12	6	6	Зачет
7	Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия.	8	4	4	Зачет
8	Тактика водного путешествия.	6	2	4	Зачет
9	Обеспечение безопасности в водном путешествии.	18	6	12	Зачет
10	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.	8	4	4	Зачет
11	Краеведческая, общественно-полезная	16	8	8	Зачет

	работа в походе.				
12	ПДД	2	2	-	Тест
13.	Сплавы по рекам Холмского района	36	-	36	Зачет
	ИТОГО	144	58	86	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-й год обучения

1.Туристские возможности родного края для водных путешествий.

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

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

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

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

3.Снаряжение для водного путешествия.

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

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

4. Питание в водном путешествии.

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

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

5. Привалы и ночлеги.

Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги.

Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

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

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

6. Топография и ориентирование на местности.

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

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

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

Элементы гребли. Техника гребли: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление катамараном при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная 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 судном, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

8. Тактика водного путешествия.

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

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

9. Обеспечение безопасности в водном путешествии.

Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения и судов и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи людям, терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

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

10. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.

Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, 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.

11. Краеведческая, общественно полезная работа в походе. (16 ч)

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.

Безопасность дорожного движения (2 ч)

Улицы города с наиболее интенсивным движением транспорта и пешеходов.

Дорога – зона повышенной опасности. Назначение дорожной разметки, сигналы светофора. Группы дорожных знаков, их назначение. Автомобиль и другие наземные транспортные средства. Требования безопасности и правила движения для велосипедистов. Места для катания на роликах, скейтах, коньках и других самокатных средствах. Требования безопасности при катании.

Практические работы:

Работа с памятками по правилам безопасного поведения на дорогах, дорожным знакам. Обсуждение различных дорожных ситуаций.

Учебный план 2-й года обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
	Вводное занятие	4	4	0	тест
1.	Общая туристская подготовка	28	14	14	зачет
1.1.	Актуализация знаний предыдущего года обучения	2	2	0	тест
1.2.	История развития и современное состояние туризма	2	2	0	зачет
1.3.	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью	2	2	0	зачет
1.4	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	6	2	4	зачет
1.5.	Общее туристское снаряжение	4	2	2	Контрольные задания
1.6.	Организация бивака. Питание в походе	6	2	4	поход
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	6	2	4	зачет
2.	Специальная туристская подготовка	58	22	36	
2.1.	Техника движения и преодоления препятствий	32	8	24	зачет
2.2	Тактика водного путешествия	6	2	4	зачет
2.3.	Снаряжение для водного туризма	6	2	4	зачет
2.4.	Привалы и ночевки в водном походе	2	2	0	поход
2.5.	Обеспечение безопасности в водном путешествии	4	2	2	зачет
2.6.	Туристские возможности региона для водных походов	2	2	0	зачет

2.7.	Особенности ориентирования в водном походе	4	2	2	зачет
2.8.	Правила соревнований по водному туризму	2	2	0	зачет
3.	Физическая подготовка	54	0	54	Сдача нормативов
4.	Краеведение	14	8	6	
4.1.	Географическое краеведение. География - наука о Земле. Методы географических исследований	2	2	0	зачет
4.2.	География родного края	8	4	4	зачет
4.3.	Краеведческие экспедиции	4	2	2	поход
5.	Подготовка и участие в туристско - краеведческих мероприятиях (1-3дневные походы, соревнования и т.п.)	56	0	56	зачет
6.	Подведение итогов	2	2	0	
	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне учеб. часов			
	ВСЕГО	216	50	166	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-й год обучения

Вводное занятие – теория-4 ч

Основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного обучающимися туристского опыта. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, время и место, районы проведения сборов, путешествий.

Техника безопасности при проведении соревнований, в помещениях, спортивных залах, спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации путешествий, правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Правила техники безопасности на водоемах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

Общая туристская подготовка - теория-14 ч, практика-14 ч

1.1. Актуализация знаний предыдущего года обучения Теория – 2 ч

Актуализация ранее полученных знаний. Анализ летнего многодневного похода (в случае его проведения).

История развития и современное состояние туризма Теория – 2 ч

1.2. История детско-юношеского туризма. Детско-юношеский туризм на современном этапе. Развитие спортивного туризма в России.

1.3. Инструкция по проведению туристских путешествий. Теория – 2 ч

Права и обязанности участников туристско-краеведческих путешествий. Виды туристских путешествий. Требования к участникам путешествий и формированию группы в зависимости от вида туризма и уровня сложности путешествия.

Топографическая подготовка. Ориентирование на местности. Теория – 2 ч

Понятие об азимуте. Определение азимута на карте и на местности. Магнитное склонение. Магнитные аномалии. Описание маршрута. Движение по «легенде». Движение по азимуту (на открытой местности, в лесу, в горах, в тумане).

Виды карт. Подбор карт для похода. Понятие старения карты и ее корректировки.

Ориентирование с помощью топографической карты и карты для спортивного ориентирования.

Движение по азимуту. Определение азимута на местности и на карте. – **Практика-4 ч**

1.5. Общее туристское снаряжение. Теория – 2 ч

Общие требования к снаряжению (вес, надежность, компактность). Соответствие снаряжения району путешествия, его продолжительности, времени проведения.

Групповое общее туристское снаряжение. Палатки. Тенты.

Индивидуальный и групповой ремонтный набор (назначение, состав, использование).

Специальное снаряжение и его зависимость от сложности путешествия - **Практика – 4 ч**

Составление перечня необходимого снаряжения для похода. Установка тента. Проведение мелкого ремонта снаряжения.

1.6. Организация бивака. Питание в походе. Теория – 2 ч

Составление меню. Понятие циклов питания. Зависимость между характером маршрута, препятствий, интенсивностью похода (соревнований) и меню.

Продукты, используемые в походе. Требования к калорийности и химическому составу питания.

Хранение продуктов в походе. Обустройство места бивака, охрана природной среды. Противопожарная безопасность.

Режим питания и водно-солевой режим в походе.

Калорийность, питательность, вкусовые качества и разнообразие питания. **Практика – 4 ч**
Составление меню, раскладки. Расчет калорийности блюд и рационов, упаковка продуктов.

1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь. Теория – 4 ч

Доврачебная медицинская помощь при травмах и заболеваниях, возникших вследствие неблагоприятных метеорологических условий. Помощь при обморожении. Помощь при тепловом и солнечном ударе.

Доврачебная медицинская помощь при укусах животных, насекомых, пресмыкающихся, отравлении растениями, грибами.

Помощь при утоплении. Реанимационные действия. **Практика – 4 ч**

Оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

2. Специальная туристская подготовка терия-22 ч, практика-36 ч

2.1. Техника движения и преодоления препятствий. Теория – 8 ч

Техника гребли. Управление гребными судами. Преодоление препятствий: сливов, «бочек», валов, каменистых участков, прижимов.

Управление катамараном, лодкой. Преодоление препятствий: сливов, «бочек», стоячих валов, каменистых участков. Движение по течению и против течения, прохождение отмелей и зарослей, движение по открытым водоемам, высокая волна, встречный и боковой ветер, прохождение порогов, техника преодоления естественных и искусственных препятствий . **Практика – 24 ч**

2.2. Тактика водного путешествия. Теория – 2 ч

Построение маршрута путешествия. Внесение изменений в график движения в зависимости от реальных условий. Разведка порогов и других сложных участков. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Походный порядок судов. Связь между экипажами судов. Тактика движения пешком, короткие и длинные волоки (обносы). Запасной вариант подходов и выходов с маршрута. Составление графика движения, предварительная разведка сложных препятствий и оценка их прохождения. **Практика – 4 ч**

2.3. Снаряжение для водного туризма.

Подготовка, ремонт и модернизация судов перед сложным водным путешествием с целью повышения надежности судна и безопасности на плаву. Состав ремонтного набора для различных типов судов. Подготовка группового и личного снаряжения. Передпоходный профилактический ремонт. Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. - **Теория – 2 ч**

Ремонт плавсредств и модернизация судов. – **Практика –4 ч**

2.4. Привалы и ночевки в водном походе

Выбор мест для ночевки и привалов на различных типах рек. Установка плавсредств с учетом колебания уровня воды. Охрана природы - *Теория – 2 ч*

2.5. Обеспечение безопасности в водном путешествии

Степень риска в водных походах. Основные причины возникновения опасности в водном путешествии. Применение спасательных средств. Анализ несчастных случаев в водных походах. Действия группы при аварии на воде. Оказание помощи участникам, терпящим бедствие на воде. Подготовка к соревнованиям по спасательным работам. Правила купания в реках и водоемах - *Теория – 2 ч*

Действия группы при аварии на воде. Оказание помощи участникам, терпящим бедствие на воде - *Практика -2 ч*

2.6. Туристские возможности регионов и других государств для водных походов.

Обзор литературы о родном крае. Разработка маршрутов разной степени сложности по рекам. - *Теория – 2 ч*

2.7. Особенности ориентирования в водном походе.

Ориентирование при прохождении перекатов и порогов. Глазомерная съемка и составление схемы порога. Динамика речного потока. Основные параметры потока. Характеристика долины реки. Уточнение карты в походе.

Ориентирование по протокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке. Лоцманская схема реки. Схема описания порога. - *Теория – 2 ч*

Ориентирование при прохождении перекатов и порогов - *Практика –2 ч*

2.8. Правила соревнований по водному туризму.

Правила соревнований по водному туризму. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Определение класса дистанции. Основные штрафы, предусмотренные Правилами соревнований. - *Теория – 2 ч*

3. Физическая подготовка - *Практика – 54 ч*

Показатели физического состояния человека. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Значение самоконтроля во время занятий спортом. Способы самоконтроля.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и т.п.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и т.д.); упражнения с использованием веса предметов (гантели, набивные мячи и т.п.); упражнения с использованием сопротивления (сопротивление партнера, самосопротивление, сопротивление эластичных

материалов, сопротивление окружающей среды и т.п.); упражнения на силовых тренажерах; изометрические и статические упражнения (отсутствует механическая работа).

Развитие выносливости.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т.п.); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения из непривычных исходных положений.

Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением.

Спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для водного туризма.

4. Краеведение- Теория-8 ч, практика-6 ч

4.1. География - наука о Земле. Методы географических исследований. Теория-2 ч

Что изучает география. Географические исследования. Разделы географической науки. Понятие о географическом краеведении.

Методы, используемые в географическом краеведении. Наблюдение, картографический метод, статистически-математический метод.

4.2. География родного края -Теория-4ч

Характеристика рельефа родного края. Виды полезных ископаемых. Водные ресурсы родного края. Животный и растительный мир родного края. Понятие о погоде и климате, их составляющие. Прогноз погоды по местным признакам. Виды хозяйственной деятельности населения на территории края.

Экскурсия на природные и/или промышленные и т.п. объекты. Наблюдение за изменениями температуры воздуха, осадков, направления ветра. Наблюдение за животными и растениями, определение видового состава растительного мира- *Практика-4 ч*

4.3. Краеведческие экспедиции - Теория – 2 ч

Организация географической экспедиции. Источники и методика географических исследований. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение.

Наблюдение и записи во время путешествия. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.

Подготовка снаряжения и оборудования для полевых наблюдений и исследований в туристическом походе.

Практика-2 ч

5. Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях - (1-3 дневные походы, соревнования - Практика – 56 ч

6. Подведение итогов - Теория 2 ч

Итоговые занятия. Оформление отчета. Проведение заключительного вечера.

Многодневный туристско-краеведческий поход

Подготовка и проведение водного путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время каникул).

Формы обучения, методы и приемы организации образовательного процесса, дидактические материалы и средства технического обеспечения программы

№ п/п	Разделы программы	Формы организации и формы проведения занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятия
1	Теоретическая подготовка	Формы организации занимающихся: групповая, подгрупповая. Формы проведения занятий: теоретическая, деловая игра	Приёмы: лекции, разбор методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средств массовой информации, специализированных журналов, беседы. Методы обучения: целостный, расчлененный	Устный зачет, семинар, деловая игра.	Видеопроектор, ноутбук, снаряжение для водного туризма.

Практическая подготовка	Формы организации занимающихся: групповая, подгрупповая, индивидуальная. Формы проведения занятий: практическая	Приёмы: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный	Устный зачет, семинар, деловая игра, выполнение контрольных нормативов самостоятельная работа.	Суда (катамаран, каяк), верёвки, спасконцы, карабины, тренажёры балансирь.
-------------------------	---	---	--	--

Методическое и техническое обеспечение программы. Основные способы и формы работы с детьми.

Групповые занятия: медико-восстановительные мероприятия, тестирования, медицинский контроль, лекция, семинар, дискуссия, экскурсия, экспедиция, туристский поход, спортивные сборы, конкурсы, турниры, викторины, репортаж, интервью, газета + презентация, чаепитие.

Теоретические занятия: медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, лекция, дискуссия, репортаж, интервью, газета + презентация.

Практические занятия: медико-восстановительные мероприятия, тестирования, медицинский контроль, лекция, семинар, дискуссия, экскурсия, экспедиция, туристский поход, спортивные сборы, конкурсы, турниры, викторины, репортаж, интервью, газета + презентация.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса.

Методы мотивации стимулирования: познавательные игры, дискуссии, творческие задания, поощрение, порицание.

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные, наглядные, аудиовизуальные, практические, дедуктивные, анализ, обобщение, систематизация, проблемные, самостоятельная работа.

Методы контроля и коррекции: устный, письменный, взаимопроверка, смотр знаний, работа над ошибками.

Техническое оснащения занятий

Для организации занятий по экологии и краеведению необходим раздаточный материал:

- справочная и специальная литература (атласы, определители);
- географические карты.

Неотъемлемой частью занятий является наглядная демонстрация основных этапов поиска и определения отрицательного антропогенного воздействия, поиска путей его минимизации и их реализации, сбора и обработки информации о природных и исторических объектах, анализа, систематизации и публикации полученных данных. Выбор фото/видео материалов и презентаций определяется содержанием изучаемого раздела программы.

Занятия проводятся в приспособленном для этих целей помещении. Для организации наглядных и практических занятий необходимо следующее оснащение:

- компьютер, интернет;
- проектор, доска;
- раздаточный материал (репшнуры, атласы, карты пр.)
- необходимое снаряжение (байдарки, спасательные жилеты, каски водные, рюкзаки, палатки, спальные мешки)
- фотокамера.

Условия реализации программы

Для полноценной работы по программе необходимо:

- кабинет, оборудованный компьютером, подключенным к интернет и проектором;
- шкаф для хранения наглядных пособий, раздаточного материала, собранных материалов и снаряжения;
- прилегающая к зданию территория для практических занятий.

Список литературы для педагога:

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков: учебное пособие для прикладного бакалавриата. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017.
3. Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. - М.: Советский спорт, 2011.
4. Водный туризм / Рук. авт. колл. И.Д.Аристова. - М.: Физкультура и спорт, 1963.
5. Водный туризм /Сост. Григорьев В.Н.- М.: 1990.
6. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно методическое пособие. – М.: ФЦДЮТик, 2004.
7. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Закон об образовании.
9. Зотов Ю. И Воспитание подростков в спортивном коллективе М. ФиС 1984
10. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учеб.-метод. Пособие. – М.: Советский спорт, 2011.
11. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. -М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
13. Колчевников М. Катамаран-плот-катамаран. - Альм. «Ветер странствий». Вып.
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
15. Садиков Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания. Мн.: Литература, 1998.
16. Куликов В.М. Настольная топографическая игра «Знатоки идут по фотоследу».
17. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. -М.:Физкультура и спорт, 1981.
18. Свешников А. Ю. Безопасность на бурной воде. - М.:2021.
19. Путешествия на гребных судах. / Сост. Аристова И.Д. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
20. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи М. Медицина 1989

Список литературы для детей и родителей:

1. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
2. Бобылева Л.Д., Бобылева О.В. Природа дарит нам здоровье. Начальная 3. Дихтярев В.Я. Вся жизнь -поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. школа. – 2014. – №5.
4. Илларионова Ю.Г. Учите детей отгадывать загадки. - М.: Просвещение, 2009.
5. Молодова Л.П. Экологические праздники для детей: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦГЛ, 2003.
6. Поспелов Е.М Туристу о географических названиях М. Профиздат 1988
7. Собрание книг «Я познаю мир».
8. Суворова, В.М. Опыт экологической работы со школьниками: занятия, экологические игры, викторины, экскурсии. – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Штюмер Ю. Краткий справочник туриста. – М., 1985.
10. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. – М., 1983.

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы водного туризма»
(базовый уровень) 1 год обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование темы	Место проведения	Форма контроля
1.				Беседа	2	Знакомство с группой. Особенности водного туризма. Техника безопасности при проведении водных путешествий, соревнований.	ЦДО	тест
2.				Беседа	2	Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	ЦДО	Анкетирование
3.				Практические занятия.	2	Составление плана подготовки путешествия сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные, выходы, составление отчетов о путешествии.	ЦДО	
4.				Беседа	2	Снаряжение для водного туризма. Виды туристских судов:	ЦДО	Тестирование опрос

						катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности		
5				Практические занятия	2	Предпоходный профилактический ремонт. Изготовление герметичной тары .Личное снаряжение, требования к нему.	ЦДО	
6.				Практические занятия	2	Устройство катамарана. Нормы загрузки. Ремонтный набор для водного путешествия. Сборка и разборка катамарана.	ЦДО	Тестирование опрос
7.				Игра-соревнование	2	Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника.	ЦДО	Игра-соревнование
8.				Беседа	2	Спасательные средства и их хранение.		
9.				Практическое занятие	2	Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей	городской парк	Наблюдение
10.				Лекция, беседа	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе.	ЦДО	Тестирование
11				Практическое занятие	2	Установка, снятие, упаковка, транспортировка палаток. Заготовка дров.	На местности	
12.				Практическое занятие	2	Отработка навыков организации бивачных работ, установки тента,	На местности	Выполнение практических заданий

						палаток, сворачивания бивака.		
13.				Беседа и практическое занятие	2	Виды костров и их назначение. Отработка навыков заготовки дров и разведения костра. Утилизация бытовых отходов и мусора.	На местности	Тестирование
14.				Лекция	2	Режим питания в походе и калорийность пищи. Дневные нормы расхода продуктов.	ЦДО	Выполнение практических заданий
15.				Лекция беседа	2	Организация питания в однодневном походе, в 2-3 дневном походе.	ЦДО	Выполнение практических заданий
16.				Практическое занятие	2	Составление меню однодневного, двухдневного похода; кипячение воды, приготовление на костре чая, супа из пакетиков, молочной каши.	На местности	Выполнение практических заданий
17.				беседа	2	Должности постоянные и временные в группе. Обязанности командира штурмана, краеведа, завпита, завснара, медика, летописца, фотографа.	ЦДО	Устный опрос
18.				Беседа, практическое занятие	2	Работа по должностям на этапах подготовки похода, во время и после него.	ЦДО	Выполнение практических заданий
19.				Лекция, беседа	2	Порядок движения в группе на маршруте. Режим	ЦДО	Устный опрос, тестирование

						движения, темп. Особенности движения на плесах и перекатах. Обязанности направляющего и замыкающего.		
20.				Практическое занятие	2	Отработка движения. Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий	Туристская прогулка	Наблюдение
21.				Беседа	2	Определение цели и района похода. Сбор информации о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.	ЦДО	Устный опрос, доклад
22.				Практическое занятие	2	Подготовка личного и общественного снаряжения.	ЦДО	Выполнение практических заданий
23.				Поход	10	Однодневный сплав по реке	Река Кунья	Анкетирование
24.				Практические занятия	2	Подведение итогов похода.	ЦДО	Отчет о походе
25.				Лекция	2	Основные и вспомогательные верёвки. Группы узлов, наименования и применение. Страховочные и контрольные узлы. Техника вязания (прямой, шкотовый, академический, узел проводника,	ЦДО	Соревнования в группе

						проводник-восьмёрка, схватывающий, удавка).		
26.				Практическое занятие	2	Контроль знаний: промежуточная аттестация.	ЦДО	Выполнение практических заданий
27.				Лекция, беседа	2	Определение топографии и топографических карт, их значение для туриста. Масштабы топографических карт. Спортивная карта: назначение, отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.	ЦДО	Топографический диктант
28.				Практическое занятие	2	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.	ЦДО	Выполнение практических заданий
29.				Лекция, беседа	2	Изучение топонимов по группам. Изображение гидрографии на картах различного масштаба. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Условные знаки спортивных карт.	ЦДО	Устный опрос, топографический диктант
30.				Практические занятия	2	Зарисовка знаков. Упражнения на запоминание знаков. Игры, соревнования.	ЦДО	Игры-соревнования
31.				Лекция	2	Основные и дополнительные направления по сторонам	ЦДО	Тестирование наблюдение

						горизонта, их градусное значение. Определение азимута.		
32.				Практическое занятие	2	Построение на бумаге заданных азимутов, измерение азимутов на карте (транспортиром).	ЦДО	Игра-соревнование
33.				Лекция	2	Компас. Типы и устройство компасов. Правила обращения с компасом.	ЦДО	Игра-соревнование
34.				Практическое задание	2	Ориентирование карты по компасу, упражнения на определение азимута на предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту.	На местности	Тестирование, наблюдение
35.				Беседа	2	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Особенности определения расстояний на различном рельефе.	ЦДО	Устный опрос
36.				Практическое занятие	2	Измерение расстояния на картах с помощью курвиметра, нитки. Измерение своего среднего шага (пары шагов), упражнения на прохождение отрезков различной длины.	ЦДО	Наблюдение

37.				Лекция, беседа	2	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды спортивного ориентирования и их особенности.	ЦДО	Выполнение заданий
38.				Практическое занятие	2	Прохождение дистанций совместно с педагогом, отработка навыков ориентирования с помощью карты и компаса.	Городской парк	Выполнение практических заданий
39.				Беседа	2	Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.	ЦДО	Тестирование Выполнение заданий
40.				Практическое занятие	2	Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.	ЦДО	Выполнение практических заданий
41.				Соревнования	2	Соревнования по спортивному ориентированию или сплав по реке	лесной массив/ река	результат участия в соревнованиях
42.				Беседа	2	Краеведение. Твоя семья, твой дом, родословная. Профессии твоих родителей. Понятие «малая родина».	ЦДО	Выполнение практических заданий
43.				Практическое занятие	2	Конкурсы рисунков, сочинений. Составление родословного древа.	ЦДО	Творческие работы

44.				Беседа	2	Карта Холмского района. Географическое положение, климат, растительный и животный мир Холмского района.	ЦДО	Выполнение заданий по карте
45.				Практическое занятие	2	Работа с картой, оформление контурной карты, экскурсия.	ЦДО	Выполнение практических заданий
46.				Практическое занятие	2	Экскурсия в краеведческий музей по теме «Наш край в годы Великой Отечественной войны».	Городской музей	Экскурсия
47.				Беседа	2	Сбор краеведческого материала о районе похода. Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.	ЦДО	Доклады, презентации
48.				Беседа	2	Сбор краеведческих материалов. Охрана памятников. Выполнение краеведческих заданий на маршруте.	ЦДО	Педагогические наблюдения
49.				Конкурсы	2	Участие в соревнованиях по краеведческому ориентированию.	Городской парк	Выполнение практических заданий
50.				Практическое занятие	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.	ЦДО	Выполнение практических заданий
51.				Лекция	2	Основной комплект групповой медицинской	ЦДО	Выполнение практических

						аптечки для однодневного похода. Индивидуальная аптечка.		заданий
52.				Практическое занятие	2	Игры и задания на запоминание назначений препаратов, формирование походной аптечки.	ЦДО	Игра-соревнование
53.				Лекция	2	Потёртости, мозоли, порезы, ссадины, ушибы, тепловые и солнечные удары, ожоги, обморожения. Причины, признаки, характеристика, первая помощь.	ЦДО	Решение ситуационных задач
54.				Поход	10	Однодневный водный поход по Холмскому району	р. Ловать	Анкетирование
55.				Лекция	2	Беседы о правилах поведения на дорогах и улицах города, о личной безопасности и ответственности каждого.	ЦДО	Тестирование
56.				Практические занятия	2	Экскурсии по маршруту следования детей в школу. Работа с памятками по правилам безопасного поведения на дорогах, дорожным знакам.	ЦДО	Педагогическое наблюдение
57.				Поход	16	Двухдневный водный поход по Холмскому району	р. Ловать	Анкетирование