

Департамент образования городского округа город Рыбинск муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П.Балагурова

Утверждаю:
Директор Центра туризма и экскурсий
Н.В. Косолюбова
Приказ № 05-10/27 от 08.06.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Водный туризм»

Возраст учащихся: 13 - 18 лет

Направленность: туристско-краеведческая

Срок реализации: 3 года

Автор: Никитин Вадим Борисович,
педагог дополнительного
образования

г. Рыбинск 1998 г.
Откорректирована в 2019 г., 2020г., 2021 г.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Направленность программы.....	3
Актуальность программы.....	3
Цели и задачи.....	3
Отличительные особенности программы	3
Возрастной состав	4
Срок реализации программы	4
Режим занятий	4
Формы занятий и приемы работы	5
Структура программы.....	5
Принципы работы объединения	6
Работа с родителями	6
Прогнозируемые результаты по годам обучения	7
Образовательный результат 1- го года обучения.....	7
Образовательный результат 2- го года обучения.....	7
Образовательный результат 3- го года обучения.....	8
Формы контроля ЗУН учащихся	9
Методическое обеспечение программы.....	19
Рекомендуемая литература для педагога и детей	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа относится к туристско-краеведческому направлению.

Актуальность программы

Водный туризм - один из самых массовых и интересных видов туризма. На плановые и самодеятельные водные маршруты выходят миллионы людей разного возраста, в том числе семьями, с детьми.

Самодеятельный туристический поход сочетает активный отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов прекрасного воспитания (эстетического, экологического, нравственного, физического) подрастающего поколения.

Программа направлена на работу с детьми, стоящими перед выбором жизненного пути и профессии. А в школьном возрасте правильный выбор в простых и сложных жизненных ситуациях зависит, прежде всего, от правильного понимания смысла жизни. Человек, не определивший смысла своего бытия, оказывается не в состоянии определить свое место в жизни.

Данная программа рассчитана на 3 летний период обучения и предназначена для учащихся общеобразовательных школ, профессиональных училищ, лицеев, колледжей. Программа предполагает сотрудничество, как с городскими, так и с сельскими школами.

Цели и задачи

Цель: создание условий для самовыражения ребенка в туристско-спортивной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать у детей, подростков и молодежи потребности в активном познании окружающего мира, своего родного края;
- Формировать потребности к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом, проведению содержательного досуга;
- Формировать умения успешно жить и работать в полевых условиях;

Воспитывающие:

- Способствовать воспитанию эстетического восприятия окружающего мира;
- Любви и уважения к культуре, традициям родного края;
- Способствовать воспитанию и развитию коммуникабельности учащихся, воспитанию в коллективе и через коллектив.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей;
- Развивать потребности в физическом развитии, здоровом образе жизни.
- Стимулировать процесс саморазвития личности ребенка;
- Развивать навыки познавательной деятельности.

Отличительные особенности программы

Программа отличается от других подобных программ тем, что значительное количество часов, уделено практическим занятиям, тренировкам на местных водоемах (рр. Черемухе, Коровке, Волге), участием учащихся в соревнованиях по

технике водного туризма разного ранга.

Занятия в объединении, ориентируют учащихся на избрание таких профессий, как: судоводитель, речник, гидробиолог, ихтиолог, моряк, спасатель и т.п.

Программа «Водный туризм» может быть востребована учреждениями дополнительного образования детей и юношества, общеобразовательными школами, профессиональными училищами, лицеями, колледжами. Конкретные цели кружковцев - летний зачетный поход, степенной поход после первого года обучения; 1 категория сложности, после 2 года обучения; 2 категории сложности, после 3 года обучения. В походах, во время проведения учебно-тренировочных полевых лагерей учащиеся отрабатывают знания, умения и навыки. В течение учебного года - начальный контроль ЗУНов базируется на участии кружковцев в соревнованиях по ТВТ и последующей отработкой техники в УТЛ (учебно-тренировочный лагерь). Помимо специфических туристских знаний, умений и навыков - общетуристические знания, умения и навыки проверяются и отрабатываются участием кружковцев в городских, областных соревнованиях по пешеходному туризму, ориентированию, элементам спасения и выживания в экстремальных условиях. Знания, умения и навыки, приобретаемые во время походов и путешествий, являются неоценимым опытом для жизни не только в природе, но и в городе.

Важным стимулом для учащихся должно стать получение в результате занятий, учебных походов и участия в соревнованиях различного ранга - юношеских и взрослых спортивных разрядов по туризму, а также приобретение опыта судейства на соревнованиях, с последующей специализацией и перспективой получения удостоверений «Юный судья».

Многие воспитанники, закончившие обучение, могут связать свою профессиональную деятельность с речным транспортом, морскими профессиями; профессиями, связанными с природой. Даже те, кто связывает свою деятельность со сферами далекими от туризма, продолжают ходить в походы, став взрослыми, совершают путешествия семьями.

Программа дает детям возможность освоить все премудрости водного туризма - значит дает им путевку в большой туризм, на всю жизнь прививает страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Возрастной состав

- 1 год обучения - 13 - 14 лет (6 -7 класс);
- 2 год обучения - 15 -16 лет (8 -10 класс);
- 3 год обучения - 17-18 лет (11 класс, ПТУ, колледжи и др.)

Срок реализации программы

Продолжительность реализации программы 3 года.

Режим занятий

Занятия могут проводиться 2 раза в неделю по три часа или 3 раза в неделю по 2 часа. При проведении практических занятий на воде или при организации похода занятия могут быть совмещены. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год (6 часов в неделю), причем практические занятия составляют большую часть программы.

Формы занятий и приемы работы

1. Беседа;
2. Рассказ;
3. Демонстрация схем, таблиц, рисунков, видеофильмов, образцов снаряжения, приемов и моделей;
4. Практические занятия;
5. Работа с нормативными документами по туризму;
6. Лекции;
7. Игры и соревнования;
8. Экскурсии
9. Тренировочные походы

Структура программы

Программа предполагает приобретение учащимися основных знаний о типах судов, их конструктивных особенностях, тактике преодоления препятствий на реках, технике управления судами, спасения и безопасности водных походов, навыков ремонта и изготовления снаряжения, о родном крае, оказанию первой медицинской помощи, Кроме того - выполнение спортивных разрядов по туризму, выполнение нормативов на звания «Юный турист», «Турист России».

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго года обучения - 12 человек, третьего года - не менее 8 человек. При наборе учащихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных или зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта детей и усложнения тренировочных элементов управления судами, следует делать упор на групповые и индивидуальные занятия, особенно это является важным на последнем этапе обучения и при нехватке судов или другого необходимого снаряжения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий и материальных возможностей учреждения.

1 год обучения - «Начальная подготовка»

Набор и комплектование группы происходит с 6 класса. Курс рассчитан на один год обучения и направлен на формирование коллектива единомышленников, приобретения первичных знаний по водному туризму, оказанию первой медицинской помощи, ориентированию в водных путешествиях, технике управления судами, туристских возможностях родного края. Программа 1 года обучения состоит из теоретических занятий, тренировок, соревнований, походов выходного дня, степенных походов. Сдача квалификационных зачетов. Во время всего периода педагогу необходимо отслеживать уровень физического развития учащихся.

2 год обучения - «Совершенствование»

Рассчитан на один год обучения и преследует цель формирование опыта безопасного управления судами, безаварийного преодоления естественных и искусственных препятствий на реке, приобретение навыков построения тактики преодоления препятствий, прокладки судового хода, оказания помощи и спасения.

Во время этого периода необходимо особенно следить за физическими и морально - волевыми возможностями учащихся, а также уровнем их умений.

На этом этапе обучения значительное время уделяется групповым и индивидуальным занятиям, целью которых является отработка техники управления судами.

3 год обучения - «Мастерство»

Рассчитан на один год обучения для достижения высокого уровня подготовки. На всем протяжении обучения действуют принципы группового и индивидуального обучения. Возрастает сложность и специфика учебно-тренировочных занятий. Овладения навыками преодоления сложных препятствий на реках, участие в соревнованиях как городского, так и областного уровня.

По итогам обучения учащимся выдаются документы о присвоении спортивных разрядов и званий.

Принципы работы объединения

1. Сознательная дисциплина, а не дисциплина по воинскому образцу.
2. Целью проведения походов и участия в соревнованиях являются отработка известных тактических приемов, технике управления судами, так и определение собственного незнания и неумения, важного как для одного, так и для команды в целом.
3. Особенностью занятий в объединении является не накопление знаний, а формирование умений управления судами, умения нестандартно мыслить и действовать во время соревнований и походов.
4. Индивидуальная подготовка учащихся. Развитие навыков самостоятельного поведения и мышления, умения находить безопасный выход из различных (быстро меняющихся во время сплава по реке) ситуаций.
5. Общая и специальная физическая подготовка - обязательная дисциплина для учащихся объединения.
6. Внимательный анализ и тренировка безопасного преодоления реальных препятствий разной сложности. Овладение психологическими основами уверенности в своих силах и силах команды.

Работа с родителями

Ребенку необходимо внимание и поддержка эмоционально значимых для него людей. Поэтому возможны следующие варианты сотрудничества с родителями:

- предоставление возможности познакомиться с программой образовательного процесса в объединении;
- ознакомление родителей с условиями работы объединения;
- встречи в течение учебного года на родительских собраниях, праздниках в детском коллективе и в Центре, на открытых занятиях;

- информация об успехах и достижениях ребенка;
 - вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- И, как результат, проявление постоянного интереса родителей к занятиям ребенка в объединении, к процессу развития его личности.

Прогнозируемые результаты по годам обучения

Образовательный результат 1- го года обучения

Учащиеся должны знать:

- Туристские возможности Ярославской области для водных путешествий;
- Туристские возможности для водных походов по России и стран ближнего зарубежья;
- Снаряжение необходимое для водных путешествий;
- Особенности водных походов;
- Особенности питания в водном путешествии (нормы, калорийность пищи, режим питания и т.д.);
- Топографические карты, основные элементы ориентирования на воде;
- Правила организации привалов и ночлегов, обеспечение их безопасности;
- Речную лоцию, виды и характеристика препятствий на реках;
- Понятия техники движения в водном путешествии, тактику водного похода;
- Основные требования по оказанию первой медицинской помощи, виды травм;
- Основные виды и способы сбора краеведческой информации в походе.

Учащиеся должны уметь:

- Выбирать маршрут для будущего водного путешествия, собирать необходимые сведения для похода;
- Безаварийно преодолевать различные виды препятствий, правильно выбирать линию движения;
- Обеспечивать безопасность водных путешествий;
- Оказывать первую помощь пострадавшему, основные приемы спасения утопающего;
- Организовывать правильный режим питания в водном путешествии;
- Организовывать привалы и ночлеги;
- Производить профилактический осмотр судов и снаряжения, производить их необходимый ремонт;
- Ориентироваться на воде, определять сложность препятствий, выбирать линию безопасного преодоления препятствий;
- Составлять схему препятствий, речную лоцию.

Образовательный результат 2- го года обучения

Учащиеся должны знать:

- Типы рек, их характеристики, основные элементы;
- Типы судов, особенности их конструкции;
- Основные элементы гребли, управления различными типами судов;
- Технику посадки и высадки с судна, технику отвала от берега и причаливания к нему;

- Технику и тактику преодоления различных препятствий на реках;
- Элементы техники и тактики водного туризма;
- Личное и групповое, специальное снаряжение туриста - водника;
- Организацию питания в водном путешествии;
- Опасные факторы водного потока и обеспечение безопасности сплава;
- Особенности походов с детьми и организацию водного похода;
- Основные туристские районы России и стран ближнего зарубежья.

Учащиеся должны уметь:

- Производить съемку местности (участка речной долины и речного русла), проводить камеральную обработку результатов съемки;
- Производить ремонт (в т.ч. ремонт судов в походных условиях);
- Собирать, упаковывать и транспортировать суда;
- Использовать различные технические приемы гребли в конкретном препятствии, управлять судами различных типов;
- Безопасно преодолевать различные препятствия на реках;
- Выбирать линию движения в конкретном препятствии, способ прохождения однородных участков;
- Составлять лоцию маршрута, отдельных участков реки;
- Ориентироваться в водном путешествии;
- Организовывать питание, в т.ч. в экстремальных ситуациях;
- Организовывать страховку, оказывать первую медицинскую помощь.

Образовательный результат 3- го года обучения

Учащиеся должны знать:

- Значимость туризма для укрепления здоровья, проведения содержательного досуга;
- Историю развития и становления туризма в России;
- Природоохранный Кодекс туриста;
- Методику организации и проведения походов и путешествий;
- Нормативные документы по туризму;
- Психологию малых групп, методику восстановления сил;
- Технологию конструирования судов и туристского снаряжения;
- Методику организации соревнований по водному туризму, судейства;
- Управление каяком на бурной воде;

Учащиеся должны уметь:

- Организовывать общественно - полезную работу туристской группы в водном путешествии;
- Организовывать наблюдения в походе;
- Снимать психо - эмоциональное, физическое напряжение, владеть приемами аутотренинга;
- Организовывать водные путешествия с детьми;
- Работать с географическими, топографическими картами, схемами;
- Производить расчет выкройки, кроить материал, шить, изготавливать туристское снаряжение, производить сложный ремонт судов и туристского

снаряжения;

- Планировать водные соревнования, подготавливать документацию, дистанцию, обеспечивать безопасность соревнований, проводить их;
- Управлять каяком на бурной воде, преодолевать сложные препятствия.

Формы контроля ЗУН учащихся

1. Тестовые задания.
2. Устный опрос.
3. Участие в играх, соревнованиях.
4. Участие в походах.
5. Сдача зачетов по темам.
6. Самоконтроль физического развития
7. Практический тренинг (аутотренинг)
8. Выполнение нормативов
9. Изготовление турснаряжения
10. Оформление отчетов о совершенном путешествии, выпуск газет, оформление выставки.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		Содержание тем
			теория	Практика	теория	Практика	теория	Практика	
1.	Введение	2	1		1				Организационное собрание. Цели и задачи детского и юношеского туризма в России. Водный туризм, его отличие от других видов туризма. Особенности, преимущества, проблемы. Традиции российского туризма. Нормативы и разрядные требования по водному туризму.
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий. России, стран ближнего зарубежья. Социальная значимость спортивно -	5	2				3		Географическое положение и границы Ярославской области. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика и население. Рекомендуемые маршруты для водных путешествий. Литература о родном крае. Краткие сведения о истории Ярославской области. Памятные места, экскурсионные объекты, заповедники. Значение туризма как комплекса мероприятий направленных на ориентацию потребности в здоровом

	оздоровительного туризма.								образе жизни, потребности спортивного совершенствования.
3.	История развития туризма в России.	3					3		Исторические вехи развития детско - юношеского туризма в России, в Ярославской области. Традиции российского туризма.
4.	Снаряжение для водного туризма. Суда для сплава. Конструирование и изготовление снаряжения.	63	6	15	6	9	9	18	Виды туристских судов, их назначение, конструктивные особенности. Подготовка судов и походного снаряжения. Нормы загрузки. Повышение плавучести судов. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Требования к одежде, обуви туриста - водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей на судах. Спасательные средства и их хранение. Байдарки. Типы, особенности конструкции. Каноэ. Каяки. Катамараны. Надувные резиновые лодки, плоты. Каркасно - надувные суда. Сборка, разборка судов различного типа. Слабые места. Упаковка и транспортировка судов. Аварийный ремонт. Хранение судов.
5.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия.	36	3	9	3	12	3	6	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 водоемах в районе

									путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов похода. Формы отчетов. Особенности походов с детьми. Оформление документов похода. Подготовка снаряжения к походу.
6.	Питание в водном путешествии.	27	3	3	6	6	3	6	Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания. Режим питания в походе, калорийность пищи, расчет потребности в продуктах. Пополнение пищевых запасов (рыбная ловля, сбор грибов и ягод). Дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов. Способы обеззараживания воды. Учет расхода продуктов. Рыбная ловля. Рацион. Приготовление блюд. Питание в экстремальных ситуациях.
7.	Привалы и ночлеги. Бивуаки. Личное и бивачное снаряжение. Специальное снаряжение.	30	3	6	6	6	3	6	Привалы на берегу и на воде, их периодичность, продолжительность, выбор места для привалов. Обеспечение безопасности при выборе места привалов и ночлега. 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 судов на ночь. Ремонт

									и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация лагеря в населенном пункте.
8.	Топография и ориентирование на местности, в водном путешествии. Обзор туристских районов.	42	6	12	6	6	6	6	Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные знаки, рельеф и способы его изображения, гидросеть на картах различного масштаба и картосхемах. 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 признакам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях водоемов. 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.
9.	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.	147	9	42	6	42	6	42	Элементы гребли. Техника гребли на байдарке, каяке. Работа рук, положение ног, корпуса тела, темп. Управление байдаркой при помощи весел, руля. Парусное оснащение, управление парусом. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега,

	Сложные технические приемы управления судами и элементы родео на бурной воде.								<p>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, мель, камни, топляки, заросли камыша, тростника, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнения, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения). Волок, ход на бичеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.</p> <p>Типы рек, их характеристика. Особенности горных рек. Основные элементы речного русла. Съёмка участка реки, составление лоции. Выход на струю и вход в улово. Траверс. Сбойки струй. Шиверы, прижимы, валы, «бочки», пороги, сливы.</p> <p>Вертикальная турбулентность. Вращение на 360 градусов, «свечка», «пируэт». Тюлений старт. Вход и выход в улово через «бочку».</p>
10	Тактика водного путешествия.	57	6	15	6	12	6	12	<p>Понятие о тактике водного путешествия. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок движения судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных</p>

									условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волока. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения сил и средств группы на маршруте. Элементы тактики на подходах и волоках. Топография и ориентирование в водном путешествии.
1 1	Обеспечение безопасности в водном походе.	48	6	12	6	12	3	9	Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев. Обязанности руководителя и участников в обеспечении безопасности. Правила поведения на судах. Предпоходная проверка снаряжения и судов, 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. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах. Степень риска. Анализ несчастных случаев. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка. Первая

									помощь при утоплении.
1 2	Г игиена туриста - водника. Первая медицинская помощь в походе.	18	3	3	3	3	3	3	Личная гигиена туриста - водника. Значение систематических медосмотров. Самоконтроль в походе. Характерные для водных походов заболевания и травмы, их профилактика. И лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждении кожного покрова, ушибах, растяжениях, переломах, солнечном и тепловом ударах, отравлении, укусах). Состав медицинской походной аптечки. Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственное дыхание, транспортировка пострадавшего.
1 3	Краеведческая, общественно - полезная работа в походе. Охрана природы и наблюдения в походе.	24	3	3	3	6	3	6	Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, фотографирование, сбор документальных материалов). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы (борьба с засорением лесов, рек, озер и т.д.). Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций. Порядок оформления экспедиционных отрядов. Участие во всероссийских экспедициях.

1 4	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	45		17		16		12	Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Практические занятия по физ.подготовке: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног, с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Плавание - освоение одного из способов.
1 5	Специальная подготовка.	74		28	12	22		12	Отработка приемов гребли на воде, управления судами различных типов, преодоления препятствий (естественных, искусственных). Посадка на суда и высадка на берег с судна.. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий. Отработка приемов техники гребли на катамаране, байдарке, каяке. Управление судами. Преодоление порогов, стоячих валов, шивер, прижимов на реке, «поганок», сливов, других препятствий. Участие в соревнованиях по ТВТ (технике водного туризма).
1 6	Организация и проведение соревнований по водному туризму. Судейство соревнований. Методика,	18					6	12	Положение о соревнованиях, судьях, судейских коллегиях. Общее положение правил соревнований по туристскому многоборью. Схемы трасс, оборудование дистанций, Штрафы, нарушение. Подведение итогов соревнований, присвоение мест и спортивных разрядов.

	документация, оформление, подведение итогов. Выполнение спортивных разрядов.								
1 7	Вопросы психологии туристской группы.	9					3	6	Психологическая подготовка туристской группы. Совместимость членов группы. Возрастные психологические особенности. Психология малых групп. Аутотренинг. Снятие психо-эмоциональной напряженности..
	Итого:	648	51	165	64	152	60	156	
			2	16		216		216	

Методическое обеспечение программы

Название раздела	Формы и методы работы на занятиях	Формы подведения итогов	Методическое и дидактическое обеспечение занятий
Введение	Рассказ, беседа, демонстрация	Устный опрос	Карта Ярославской области, отчеты о совершенных походах, фотографии, видеофильмы.
Туристские возможности родного края для водных путешествий. России, стран ближнего зарубежья. Социальная значимость спортивно - оздоровительного туризма.	Рассказ, беседа, демонстрация.	Устный опрос	Карта Ярославской области, отчеты о совершенных походах, литература о родном крае, набор открыток.
История развития туризма в России.	Рассказ, сообщение учащихся.	Устный опрос	Набор плакатов, литература по теме, географическая карта России.
Снаряжение для водного туризма. Суда для сплава. Конструирование и изготовление снаряжения.	Рассказ, лекция, беседа, практические занятия, демонстрация	Устный опрос, письменный опрос, выполнение тестов и практических заданий по образцу самостоятельно.	Табл.: «Типы туристских судов», «Размещение экипажа и груза», «Нормы загрузок судов», «Повышение плавучести и живучести судов», лекала, выкройки, инструменты.
Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия.	Рассказ, демонстрация, практические занятия.	Устный опрос, выполнение практических заданий, оформление отчета, выставки, стенда, альбома.	Отчеты туристских групп, топографические карты, атлас Ярославской области, фото- и видеоматериалы, слайды, таблицы.

Питание в водном путешествии.	Рассказ, демонстрация таблиц, приемов, самостоятельная работа.	Выполнение практических работ, устный и письменный опрос, участие в игре «Мы собираемся в поход».	Табл.: «Перечень продуктов питания, их калорийность, нормы», «Режим питания в походных условиях», «Ядовитые и съедобные грибы, ягоды», «Способы обеззараживания воды», мешочки с крупами, марля, активированный уголь, фильтровальная бумага, вата.
Привалы и ночлеги. Бивуаки. Личное и бивачное снаряжение. Специальное снаряжение	Рассказ, демонстрация, практическая работа, беседа, участие в соревнованиях и играх, походах.	Устный и письменный опрос, самостоятельная работа	Плакаты: «Выбор места для бивуака», «Ночлеги и дневки», «Заготовка топлива», «Установка палатки», «Типы и виды костров», «Сушка одежды и обуви», «Охрана природы на привалах и ночлегах», «Личное снаряжение», «Костровое оборудование», «Групповое и специальное снаряжение».
Топография и ориентирование на местности, в водном путешествии. Обзор туристских районов.	Рассказ, беседа, практическая работа, демонстрация, участие в соревнованиях, походах.	Тестовый опрос, устный опрос, практическая работа, самостоятельная работа	Табл.: «Условные знаки», «Виды масштабов», «Способы изображения рельефа, гидросети на картах», «Азимут и магнитное склонение», «Ориентирование по компасу, карте, небесным светилам, часам», «Карта звездного неба», «Ориентирование по местным признакам». Обучающая компьютерная обучающая игра «Ориентирование».
Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия. Сложные технические приемы управления судами и	Практическая работа, демонстрация, самостоятельная работа, демонстрация, рассказ, участие в соревнованиях, походах.	Тестовый контроль, самостоятельное выполнение приемов, выполнение спортивных разрядов.	Плакаты и таблицы: «Естественные и искусственные препятствия», «Элементы гребли», «Управление судном с помощью гребков, руля», «Основные маневры», «Типы течений», «Обеспечение безопасности при преодолении препятствий», «Волок».

элементы родео на бурной воде.			
Тактика водного путешествия.	Рассказ, демонстрация, практическая работа.	Тестовый, устный контроль, практическая и самостоятельная работа. Участие в соревнованиях, зачет.	Табл.: «Выбор линии движения в конкретном препятствии», «Элементы тактики на подходах и волоках», топографические карты, схемы, отчеты о походах.
Обеспечение безопасности в водном походе.	Рассказ, демонстрация, практическая работа.	Тестовый контроль, практическая и самостоятельная работа, участие в походах и соревнованиях.	Табл.: «Степень риска в водных походах», «Опасные факторы водного потока», «Первая доврачебная помощь при переохлаждении, утоплении, простуде».
Гигиена туриста - водника. Первая медицинская помощь в походе.	Лекция, беседа, демонстрация, практическая и самостоятельная работа.	Тестовый опрос, устный опрос, участие в соревнованиях, «Помоги себе и другому».	Табл.: «Оказание первой медицинской помощи», «Транспортировка пострадавшего», «Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца», «Наложение повязок, шин», «Кровотечения, остановка кровотечений».
Краеведческая, общественно - полезная работа в походе. Охрана природы и наблюдения в походе.	Лекция, беседа, демонстрация, самостоятельная работа.	Подготовка сообщений, рефератов, ведение дневника наблюдений.	Фотографии, фотоальбомы, географические карты, атлас Ярославской области, Природоохранный Кодекс туриста, набор плакатов «Охрана природы».
Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	Беседа, комплекс общефизических упражнений, подвижные игры.	Сдача нормативов, педагогический контроль и самоконтроль.	Спортивный инвентарь: мячи, обручи гимнастические, гантели, скакалки.
Специальная подготовка.	Беседа, демонстрация приемов,	Участие в соревнованиях, играх, сдача	Специальное снаряжение, плакаты, таблицы.

	самостоятельная и практическая работа.	нормативов.	
Организация и проведение соревнований по водному туризму. Судейство соревнований. Методика, документация, оформление, подведение итогов. Выполнение спортивных разрядов.	Рассказ, лекция, демонстрация, практическая и самостоятельная работа.	Устный опрос, выполнение практических работ, судейство соревнований, постановка дистанции соревнований.	«Положение о судьях и судейских коллегиях соревнований по спортивному туризму», «Общее положение правил соревнований по туристскому многоборью», схемы трасс, оборудование дистанций, таблицы штрафов.
Вопросы психологии туристской группы.	Лекция, беседа, демонстрация.	Выполнение практических и самостоятельных работ.	Тесты на совместимость, выявление лидерских качеств, тренинговые задания.

. Календарный учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1 год	6	24	216
2 год	6	24	216
3 год	6	24	216

Рекомендуемая литература для педагога и детей

- I. Александров М.И. “Безопасность человека на воде” Ленинград, Судостроение 1983.
1. Аристова И.Д. “Водный туризм” Москва, ФИС 1987.
2. “Водные маршруты СССР, 1 ч., 2 ч., Москва, ФИС, Европейская часть - 1973, Азиатская часть - 1976.
3. Григорьев В.Н., Ю.Штовби “Сложные походы на байдарках” Москва, ФИС 1971.
4. Григорьев В.Н. “Водный туризм” Москва, Профиздат 1990. “Методические рекомендации по водному туризму” Москва, ЦРИБ “Турист” 1973.
5. Григорьев В.Н. “Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющиеся в водные походы” Москва, ЦРИБ “Турист” 1981.
- Каструб А.А. “Медицинский справочник туриста” Москва, Профиздат 1990.
7. Обеспечение безопасности в водных путешествиях Москва, ЦРИБ 1976.
8. Папуш С.Т. “Слаломная техника при сплаве по горным рекам. Ветер странствий, вып.21” Москва, ФИС 1985.
9. “Питание в туристском походе” Москва, Профиздат 1986.
10. Пончиковский В.Ю. “Туристские спортивные маршруты 1989.
- II. Ромашков Е.Г. “Водный туризм” Москва, ФИС 1967.
12. Ромашков Е.П. “Водный туризм” Москва, ФИС 1979.
13. “Самодельное туристское снаряжение” Москва, ФИС 1986.
14. Сергеев В.Н. “Снаряжение туриста - водника” Москва, Профиздат 1986.
15. Федотов Н.Г. “Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника” Москва, ЦРИБ “Турист” 1982.
16. Федотов Н.И. и др. “Основы техники гребного слалома” Москва, ФИС 1973.
17. Шальков Ю.Л. “Здоровье туриста” Москва, ФИС 1968.
18. Штюмер Ю.А. “Краткий справочник туриста” Москва, Профиздат 1985.

ВОДНЫЙ ТУРИЗМ Программа объединения Тематический план (третий год обучения)

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теор. занятия	Практич. занятия	
				В помещении	На местности
1	Социальная значимость спортивно-оздоровительного туризма	3	3	-	-
2	История развития туризма в России	3	3	-	-
3	Охрана природы и наблюдения в походе	3	3	-	-
4	Общественно-полезная деятельность в походах и путешествиях	3	3	-	-
5	Организация и проведение походов и путешествий	21	6	-	15
6	Вопросы психологии туристской группы	15	6	9	-
7	Конструирование и изготовление судов и туристского снаряжения	46	9	37	-
8	Обзор туристских районов России и стран СНГ	6	3	3	-
9	Нормативные документы по туризму	15	6	6	3
10	Судейство соревнований.	18	6	-	12
11	Сложные технические приемы.	83	12	-	71
12	Учебно-тренировочный поход 3 категории сложности				
	ИТОГО	216	60	156	54

1. Социальная значимость спортивно-оздоровительного туризма - 3 ч.
2. История развития туризма в России - 3 ч.
3. Охрана природы и наблюдение в походе - 3 ч.
4. Общественно-полезная деятельность в походах и путешествиях - 3 ч.
5. Организация и проведение походов и путешествий (6 ч. - теория, 15 ч. - практика).
 - 5.1. Туризм, право.
 - 5.2. Основные руководящие материалы по спортивному туризму.
 - 5.3. Структура центрального и регионального туристских органов.
 - 5.4. Деятельность и структура туристских секций и клубов.
 - 5.5. Туристские возможности родного края.
 - 5.6. Общественно-полезная деятельность. Краеведческая и природно-охранная деятельность. Наблюдение в походе.
 - 5.7. Научно-спортивная деятельность и организация экспедиций.
 - 5.8. Общая и специальная физическая подготовка туриста.
 - 5.9. Виды туризма и их особенности и перспективы развития.