



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Новосёловская
средняя общеобразовательная школа № 5»

Рассмотрено Председатель методического совета Юдичев М.В. 	Согласовано Зам. директора по УВР Арбузова Н.П. 	Утверждаю Директор МБОУ НСОШ № 5 С.В. Целитан 
Протокол № <u>1</u> от « 29 » августа 2019 г.	« 30 » августа 2019 г.	приказ № <u>287</u> от « 30 » августа 2019 г. 

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Водный туризм»

144 часа

Возраст учащихся: 13-18 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель:

- Павлов Александр Николаевич
педагог дополнительного образования
- Андреева Евгения Николаевна
педагог дополнительного образования

Новоселово 2019

Содержание

Пояснительная записка	2
Учебно-тематический план	5
Содержание дополнительной образовательной программы	6
Условия реализации программы	9
Список литературы	10

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Водный туризм» построена на основе типовой программы «Водный туризм», Москва, «Просвещение», 1982 год и собственных авторских разработок.

Программа имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Туризм – это один из наиболее действенных и доступных способов активного отдыха, рационального использования свободного времени и формирования здорового образа жизни подростков.

Занятия туризмом направлены не только на интеллектуальное и физическое совершенствование учащихся, но и развивают такие ценные моральные, нравственные качества, как честность, чувство ответственности перед коллективом, сила воли, самодисциплина, настойчивость, смелость, инициатива, чувство товарищества. В туристских походах происходит психологическая закалка человека.

Кроме того, в путешествиях юные туристы изучают родной край, страну, расширяют кругозор, получают дополнительные знания и навыки по многим наукам.

Путешествия на катамаранах, рафтах, байдарках и других судах занимают все большее место в системе детского туризма. Число обучающихся, отправляющихся в поход по воде, с каждым годом увеличивается. В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта.

Актуальность программы «Водный туризм» определяется запросом со стороны детей и их родителей на расширение туристских компетенций и является специализированным продолжением программы «Мир туризма» либо может изучаться параллельно с ней. Программа активно работает на выполнение социального заказа - современного выпускника школы.

Цель программы: Развитие и самореализация школьников, формирование положительных жизненных ценностей на основе водного туризма.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить (совершенствовать) основам техник и тактик разных видов водного туризма, организации быта водных походов, приемам техники безопасности в водном походе;
- Уточнить, подтвердить полученные и приобрести новые знания по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью в водном туризме;
- Расширить знания о возможностях водного туризма района, края, страны;

Развивающие:

- Способствовать интеллектуальному, духовно-нравственному и физическому развитию учащихся;
- Поддерживать познавательную, творческую и созидательную активность;
- Развивать организаторские способности.

Воспитательные:

- Воспитывать патриотизм посредством краеведческой деятельности;
- Воспитывать экологическую культуру;
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни и формировать активную жизненную позицию;
- Воспитывать ответственность, самодисциплину, честность, трудолюбие,

- толерантность, чувство собственного достоинства, доброжелательность;
- Воспитывать умение работать в коллективе;
- Формировать умение видеть красоту окружающего мира.

Предполагается, что занимающиеся должны иметь базовую туристскую и экологическую подготовку.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

13-18 лет, допускаются возрастные исключения, если обучающийся имеет достаточную для программы подготовку;

Наполняемость групп:

10-12 обучающихся. Не рекомендуется большее количество учащихся по соображениям повышенных требований к технике безопасности в водном туризме.
(нормы СанПиН: оптимальное – 10 чел., допустимое – 15 чел.)

Условия набора детей в коллектив:

принимаются все желающие 13-18 лет, умеющие плавать и не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы:

1 год обучения

Режим занятий:

1 раз в неделю по 2,5 учебных часа вне походов.

Практическая часть на воде, исходя из географических и климатических особенностей, в основном в летнее время, сентябрь, май.

Формы организации деятельности детей на занятиях:

- Индивидуальная;
- Групповая;
- Фронтальная.

Формы и методы проведения занятий:

- Поход;
- Экскурсия;
- Практическое занятие;
- Мастер-класс;
- Презентация;
- Акция;
- Беседа;
- Демонстрация;
- Обсуждение;
- Соревнования.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны:

- **Иметь представление:** о водном виде туризма; о возможностях водного туризма Новоселовского района, некоторых возможностях Красноярского края, Республики Хакасия, страны; о спортивном ориентировании и спортивном туризме на воде; о влиянии туристской деятельности человека на природу в водных походах.
- **Знать:** технику безопасности на занятиях, в водных походах и на водных соревнованиях; туристские узлы; виды туристских и спортивных судов и их конструктивные особенности и особенности эксплуатации; значимость спасательных средств; технику и тактику гребли на маломерных судах и управления ими; технику и тактику прохождения природных препятствий в водном туризме; способы передвижения группы в разных природных условиях; технику и тактику спортивного водного туризма и правила водных соревнований; как оформлять походную документацию; как готовиться к водному путешествию, походу; как приготовить личное и групповое снаряжение для водного похода; как организовывать полевой лагерь и быт; правила организации питания в водном походе; как оказывать первую доврачебную медицинскую помощь и способы транспортировки пострадавшего; как бережно относиться к природе в водном походе.
- **Уметь:** завязывать туристские узлы; читать карту и ориентироваться на маршруте; уметь преодолевать природные препятствия на водных маршрутах; собирать, разбирать, ремонтировать, грести и управлять маломерными судами; пользоваться спасательными средствами; выполнять условия дистанций на водных соревнованиях; составлять план и осуществлять подготовку к водному походу; организовывать полевой лагерь и быт, питание; оказывать первую доврачебную медицинскую помощь; исправлять ущерб, нанесенный природе нерадивыми туристами; использовать на практике знания о водных походах.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

- Психолого-педагогический анализ наблюдений за деятельностью учащихся;
- Анализ применения в походах навыков, полученных на теоретических и тренировочных занятиях;
- Достижения учащихся на соревнованиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Комплектация группы. Презентация программы. Техника безопасности	2		2
2.	Виды туристских судов, спасательные средства	2	6	8
3.	Техника и тактика водного путешествия	4	Отработка в водных походах	4
4.	Топография и ориентирование	2	2	4
5.	Метеорология	2	Отработка в водных походах	2
6.	Элементы пешеходного туризма в водном походе. Организация лагеря.	4	Отработка в водных походах	4
7.	Туристские узлы	1	3	4
8.	Питание в водном походе	2	2	4
9.	Гигиена туриста-водника и доврачебная медицинская помощь в походе	2	2	4
10.	Экологическая работа в водном походе	2	Отработка в водных походах	2
11.	Спортивный туризм на водных дистанциях	4	Отработка в водных походах	4
12.	Просмотр и анализ роликов о водном туризме	7	1	8
13.	Подготовка водного ПВД	2	2	4
14.	Подготовка многодневного водного похода		8	8
15.	Тренировочный водный ПВД		8	8
16.	Многодневный водный поход 1 категории сложности		60	60
17.	Участие в соревнованиях туристов-водников		12	12
18.	Итоги года. Планирование летнего сезона	2		2
	Итого:	38	106	144

Содержание дополнительной образовательной программы

Календарный план

сентябрь	2 часа	Комплектация группы. Презентация программы. Виды водного туризма. Туристские возможности родного края для водных походов. Основные водоемы и реки. Варианты водных ПВД и многодневных водных походов. Специфика водных путешествий – их преимущества и недостатки. Презентация результатов летнего сезона. Правила поведения на занятиях, тренировках, соревнованиях и в походах.
	2 часа	Виды плав.средств в самостоятельном водном туризме – обзор. Индивидуальное и групповое снаряжение в водном ПВД и требования к нему Обеспечение безопасности в водном походе и причины аварийных ситуаций. Страховка и самостраховка в водном походе. Подготовка водного ПВД. Предпоходный профилактический осмотр судов.
	4 часа	Тренировочный водный ПВД. Отработка элементов гребли и управления гребным судном (рафт, туристский катамаран), выполнение различных маневров, отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.
октябрь	8 часов	Виды туристских судов. Туристский катамаран, спортивный катамаран, рафт, спортивный рафт, байдарка, лодка (история, конструктивные особенности, правила хранения). Сборка-разборка судов. Выбор типа судна в зависимости от состава группы, района путешествия, категории сложности. Ремонт плав.средств и ремонтный набор для водного путешествия. Спасательные средства (спасательные жилеты, концы Александрова, каски) их применение, индивидуальная подгонка и хранение. Бросание спасательного конца. Герметичная тара (бочки и гермоупаковка). Посадка гребца на судне. Хват весла. Основные гребки: движущие, управляющие, прямые, дугообразные, подтяг, комбинированные.
ноябрь	4 часа	Элементы пешеходного туризма в водном походе. Привалы и ночлеги и требования к ним. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Организация лагеря – планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток и тентов, защита от насекомых. Костры и костровое хозяйство - типы и виды костров, костровое оборудование, дежурство у костра, сушка одежды. Обращение с топором и пилой. Ночлеги. Организация ночлега в населенном пункте. Хранение судов и другого снаряжения во время ночлега, привала.

	2 часа	<p>Организация ремонта и сушки одежды, обуви и снаряжения. Работа группы на дневке и организация отдыха. Снятие лагеря.</p> <p>Техника водного путешествия. Техника гребли (катамаран, лодка, рафт, байдарка), работа рук и корпуса, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление различными судами. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Категорирование водных маршрутов. Типы естественных (быстрины, прижимы, мели, камни, шиверы, топляки, нависающие деревья, «щетки», «расчески», завалы) и искусственных (мосты, рыболовные сооружения) препятствий, обеспечение безопасности при их прохождении. Умение «читать воду». Встреча с самоходным судном. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка.</p>
	2 часа	<p>Тактика водного путешествия. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Привалы на воде, их периодичность и продолжительность. Место руководителя при движении нескольких судов, старший на судне. Связь. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Тактика прохождения препятствий.</p>
декабрь	4 часа	<p>Туристские узлы. Назначение и виды. Техника вязания узлов (прямой, встречный, грейпвайн, штык, проводник, восьмерка, встречная восьмерка, булинь, маркировочный, контрольный). Применение в водном походе.</p>
	4 часа	<p>Гигиена туриста-водника и доврачебная медицинская помощь в походе. Самоконтроль. 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. Наложение повязок. Приемы спасения утопающего. Профилактика клещевого энцефалита. Состав медицинской аптечки для водного похода.</p>
январь	4 часа	<p>Топография и ориентирование. Виды карт и основные сведения о карте – масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети. Основные элементы речной долины и русла. Чтение карты и работа с ней – ориентирование, измерение расстояний. Хранение карт в пути. Ориентирование в пути – по карте, по местным предметам. Уточнение карты в пути.</p>
	2 часа	<p>Метеорология. Признаки улучшения и ухудшения погоды. Метеонаблюдения в походе, правила движения и техника безопасности при различных метеоусловиях.</p>
	2 часа	<p>Документальные фильмы и ролики о различных видах водных путешествий</p>
февраль	4 часа	<p>Особенности питания в водном походе. Особенности. Режим питания. Пищевая раскладка и ее составление. Подготовка,</p>

	2 часа	транспортировка и хранение продуктов в водном походе. Пополнение пищевых запасов в пути. Примерные нормы расхода продуктов. Приготовление пищи в походных условиях. Составление меню для однодневного и многодневного водного похода. Особенности питания в зависимости от плана дня в водном походе. Организация перекусов.
	2 часа	Экологическая работа в водном туристском походе. Туристский быт и экология. Уборка стоянок.
	2 часа	Документальные фильмы и ролики о различных видах водных путешествий
март	4 часа	Спортивный туризм на водных дистанциях. Виды водных дистанций. Категорирование маршрутов и дистанций. Техника и тактика их прохождения. Маневрирование. Скорость. Перевороты судна. Движение против течения. Правила проведения туристских соревнований на воде. Техника безопасности на соревнованиях.
	4 часа	Документальные фильмы и ролики о водных соревнованиях. Анализ выступлений
апрель	8 часа	Подготовка многодневного водного похода 1 категории сложности. Повторение основных положений. План подготовки. Разработка маршрута, составление графика движения, варианты аварийного выхода. Сбор информации о районе путешествия. Групповое снаряжение в водном многодневном походе и требования к нему. Подбор личного снаряжения. Требования к одежде и обуви туриста-водника. Питание. Особенности упаковки вещей. Составление техники безопасности для всех этапов водного похода. Правила купания. Выявление видов препятствий и тактика их прохождения. Комплектование группы, распределение обязанностей. Подготовка и походное оборудование судов. Нормы загрузки. Укладка груза и размещение людей.
май	2 часа	Подготовка водного ПВД. Предпоходный профилактический осмотр судов.
	4 часа	Тренировочный водный ПВД. Отработка элементов гребли и управления гребным судном (рафт, байдарка), выполнение различных маневров, отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.
	2 часа	Подведение итогов работы за год.
Июль-август	60 часов 12 часов	Многодневный водный поход 1 категории сложности. Участие в соревнованиях туристов-водников.

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- Школьный автобус;
- Компьютер, проектор, экран;
- Фотографии, презентации, видеоролики, фильмы;
- Топографические карты;
- Фотоаппарат, видеокамера;
- GPS навигатор, рации, сигнализация;
- Палатки, теплоизоляционные коврики, спальные мешки, сидения туристские, тенты;
- Рюкзаки, гермоупаковка, непромокаемые емкости для водных походов;
- Костровое оборудование, топор, пила, лопата;
- Оборудование для приготовления пищи (котлы, посуда);
- Оборудование для водного туризма (катамаран туристский, катамаран спортивный, рафт, лодки, байдарка, весла, спасательные жилеты, спасательные концы, каски, веревки);
- Аптечка.

Список литературы

- Водный туризм. Программа для системы дополнительного образования детей. - М., ЦДЮТК, 2000.
- Методические материалы: сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися / сост. Л.А.Грудинова. – Красноярск, 2007
- Туристские спортивные маршруты: перечень классифицированных туристских маршрутов по центральным, южным районам Красноярского края и республике Хакасия от первой степени сложности до третьей категории сложности. Методические рекомендации /сост. Л.А.Грудинова. – Красноярск, 1997
- Поманила меня Мана...Туристские маршруты. Методическое пособие/ сост. Л.А.Грудинова. – Красноярск, 2011
- Методические рекомендации по проведению водных путешествий / Студитский М.Б., Шалимов А.Г. - М., ЦРИБ «Турист», 1980.
- Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
- Обеспечение безопасности в водных путешествиях. - М., ЦРИБ «Турист», 1976.
- Соревнования туристов-водников. / Фёдоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. - М., ФиС, 1980.
- Малая Сья на земле и под землей. / О.Г. Добров – «Немо-Пресс» Новосибирск, 2009
- Пора в поход./С.Минделевич. – Москва, «Молодая гвардия», 1985
- Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 1986.
- Туристская топография./ В.М.Алёшин, А.В.Серебренников. - М., Профиздат, 1985.
- Ресурсы Интернет – обширная подборка статей, видеороликов, фотографий, фильмов по всем темам курса