

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ТУРИСТ»
(МБУДО «ДЮЦ «Турист»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ «Турист»
Протокол от 30.08. 2022г. № 1-22

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБУДО «ДЮЦ
«Турист»
от 30.08.2022 г. № 133-О

Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Туристы-водники»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень сложности освоения: базовый
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 3 года

Форма реализации образовательной программы: сетевая

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Малинкович Михаил Лазаревич
Редакция программы:
руководитель структурного
подразделения Дягилева Лариса
Анатольевна

г. Мытищи

2022 г.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туристы-водники» является программой туристско-краеведческой направленности базового уровня. Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУДО «ДЮЦ «Турист»;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок приема на обучение в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами внутреннего распорядка учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о сетевой форме реализации дополнительных образовательных программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;

- Положением о порядке ознакомления учащихся и их родителей (законных представителей) с документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о применении к учащимся и снятия с учащихся мер дисциплинарного взыскания, а также поощрении в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Политикой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист» в отношении обработки персональных данных и сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных.
- Письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013г. №10825-13в/07 о решении рабочей группы по разработке мер, позволяющих обеспечить функционирование непрерывной плановой системы обучения детей основам безопасного поведения на улицах и автодорогах.

Программа разработана на основе программ:

- Типовая программа спортивной подготовки. Спортивный туризм. Водные дисциплины. автор Бабинцев ю. м.-м: Федерация спортивного туризма России- 2009 г.
- Дополнительная общеразвивающая программа Туристы-водники. Автор: Константинов Ю. С.- М: ЦДЮТиК, - 2012г.

Туризм явление многообразное, и сферой его влияния охвачены в наши дни десятки миллионов человек. Туризм всё шире используется как средство физического воспитания, укрепления здоровья, активного и содержательного отдыха. Роль и место туризма возрастают в структуре свободного времени населения. Социальная направленность туризма определяется тем, что турист в походах обогащает свои знания, повышает культурный уровень, нравственно и физически совершенствуется, рационально используя своё свободное время. Большую роль играет туризм в социализации личности, которая определяется непрерывностью образовательного, воспитательного и оздоровительного процесса. Особенно ценным в туризме является то, что он занимает особое место в формировании социальной активности молодёжи.

В организации активного отдыха молодёжи туристская деятельность представлена различными видами спортивного туризма. Выбирая вид туристской деятельности, обучающийся основывается на личностных целевых установках. Водные путешествия представляют интерес для большинства подростков, что является очень важным для привлечения их внимания. Водные походы не только привлекают внимание подростков, но и стимулируют интерес к познавательной, коллективной деятельности, развивают трудолюбие, формируют нравственное отношение к окружающему миру.

Актуальность определяется запросом со стороны детей и их родителей на расширение туристских компетенций и является специализированным продолжением программы «Спортивный туризм» либо может изучаться параллельно с ней. Программа активно работает на выполнение социального заказа – воспитание всесторонне развитой и физически здоровой личности.

Педагогическая целесообразность: работа педагога дополнительного образования 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.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков, необходимых для совершения водных походов первой и второй категории сложности.

Задачи 1 года обучения:

образовательные:

- способствовать развитию и закреплению навыков владения техникой водного туризма;
- дать знания о технике и тактике преодоления естественных водных препятствий;
- дать знания о районах путешествия и возможностях водных туристских маршрутов;
- обучить основам техники безопасности в водном походе;
- дать знания об основных терминах и понятиях водного туризма;

воспитательные:

- развивать ценностное отношение к истории и природе родного края;
- совершенствовать навыки общения и умения вести совместную деятельность в коллективе;
- сформировать навыки здорового образа жизни;

развивающие:

- расширить кругозор;
- развить физические способности;
- развить самостоятельность учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности, стремления в достижении поставленных целей.

Задачи 2 года обучения:

образовательные:

- расширить и укрепить знания о возможностях водных туристских маршрутов;
- совершенствовать навыки владения техникой и тактикой водного туризма;
- научить правильно читать лоции для оценки препятствий в водном походе и предлагать свои варианты его прохождения;
- познакомить с правилами оформления маршрутных документов, постановки и снятия с учета туристской группы в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), правилам постановки и снятия с учета в МЧС;
- научить самостоятельно планировать категорийный спортивный поход, оценивать обстоятельства и принимать решения;

- научить самостоятельно готовить к походу личное и групповое, специальное снаряжение для похода;
- научить правильно оценить маршрут с точки зрения безопасности, тактики и техники
- преодоления естественных препятствий;
- научить проводить спасательные работы на воде;

воспитательные:

- привить навыки сознательного отношения к собственной безопасности, безопасности окружающих;
- содействовать формированию и развитию способности адаптироваться в различных условиях как природной, так и социальной среды;
- сформировать такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка

развивающие:

- формировать готовность и способность использовать все возможные ресурсы для
- достижения поставленных целей и реализации планов в спортивной и походной
- деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях в путешествии;
- совершенствовать интеллектуальное, духовное и физическое развитие.

Задачи 3 года обучения:

образовательные:

- расширить и укрепить знания о возможностях водных туристских маршрутов;
- совершенствовать навыки владения техникой и тактикой водного туризма;
- научить правильно читать лоции для оценки препятствий в водном походе и предлагать свои варианты его прохождения;
- познакомить с правилами оформления маршрутных документов, постановки и снятия с учета туристской группы в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), правилам постановки и снятия с учета в МЧС;
- научить самостоятельно планировать категорийный спортивный поход, оценивать обстоятельства и принимать решения;
- научить самостоятельно готовить к походу личное и групповое, специальное снаряжение для похода;
- научить правильно оценить маршрут с точки зрения безопасности, тактики и техники
- преодоления естественных препятствий;

- научить проводить спасательные работы на воде;

воспитательные:

- привить навыки сознательного отношения к собственной безопасности, безопасности окружающих;
- содействовать формированию и развитию способности адаптироваться в различных условиях как природной, так и социальной среды;
- сформировать такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка

развивающие:

- формировать готовность и способность использовать все возможные ресурсы для
- достижения поставленных целей и реализации планов в спортивной и походной
 - о деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях в путешествии;
- совершенствовать интеллектуальное, духовное и физическое развитие.

Новизна состоит в том, что 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 во природоохранных акциях, занимаются общественно полезной деятельностью, собирают материал для использования в научно-исследовательской работе.

Основные принципы содержания программы:

- принцип единства сознания и деятельности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к безопасности;
- принцип наглядности предполагает максимальное использование мультимедиа продуктов при проведении занятий;
- принцип личностной ориентации. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог планирует и прогнозирует развитие каждого ребёнка;
- принцип системности заключается в концентрической последовательности занятий от простого к сложному;
- принцип практической направленности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков.

Формы:

Теоретические:

- Лекции, беседы;

Практические:

- Практическая самостоятельная работа; практическая групповая работа; походы выходного дня; соревнования.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Методы:

Для наиболее сознательного и прочного усвоения знаний, овладение умениями и навыками, предусмотренных программой при обучении детей используются такие методы как:

- словесно-иллюстративный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- проблемно-поисковый;
- исследовательский.

Адресат программы:

Программа объединений (кружка, секции) туристов-водников рассчитана на учащихся в возрасте 11 - 17 лет. В основном обучающиеся подбираются в группу приблизительно одного возраста (± 1 год). Допускается участие в группе учеников младшего возраста, до трёх учащихся, с большей разницей в возрасте (т.е. значительно младше) в следующих случаях

- при наличии достаточного туристского опыта (походы с родителями);
- если в группе уже занимается брат или сестра, которые берут шефство над младшим;
- при возможности перераспределения нагрузки на более старших и физически сильных учащихся.

Обучаться по программе могут подростки, не имеющие медицинских противопоказаний, успешно окончившие программу стартового уровня туристско-краеведческой направленности. Обучающиеся, ранее не занимавшиеся по программам туристско-краеведческой деятельности, также могут быть зачислены для обучения по данной программе. После зачисления для таких обучающихся предполагается входящий контроль для определения уровня подготовленности.

Планируя организацию туристской подготовки детей 11-17 лет, следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности учащихся. Подростковый возраст характеризуется значительным увеличением веса и роста учащихся. Во время периода полового созревания наблюдается стабилизация или даже замедление уровня развития физических качеств: выносливости к работе умеренной интенсивности, силовой выносливости мышц рук и туловища. Быстрое развитие половых желез сопровождается нарушениями координации отдельных функций организма. Претерпевает заметные изменения и психика школьника. Вместе с тем происходит развитие внимания, волевых качеств, появляется умение анализировать движения и целостные действия. Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств, обращая внимание не столько на календарный возраст, сколько на биологический.

Сроки реализации программы и режим занятий:

Срок реализации программы – 3 года. Количество часов, отведённых на освоение программы – 216 часов в год (6 часов в неделю). Теоретические и практические проводятся в помещении 2 часа в неделю в рабочие дни и в выходные от 2 до 8 часов на местности – соответственно учебному календарному плану-графику.

Занятия продолжительностью до 4-х часов проводятся на открытом воздухе на пришкольной территории. Занятия продолжительностью более 4-х часов проводятся в лесопарковой зоне (поход выходного дня) с предусмотренным перерывом на питание. Для таких занятий оформляются приказ на выход и маршрутный лист. Детей к месту сбора приводят родители и забирают по окончании занятий.

Учебно-тренировочные походы выходного дня могут совершаться на 8 часов или два-три дня, где отрабатываются навыки ночёвки в палатке.

В конце каждого астрономического часа организуются перерывы в занятиях по 10-15 минут для отдыха.

Зачётное многодневное путешествие проводится по рекам в южных широтах с учётом сезонных климатических условий.

Учебный календарный план-график педагог составляет, учитывая сезонные климатические изменения и природные особенности края. Основные особенности программы «Туристы – водники» - практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении и на местности, в зависимости от темы занятия и времени года. Большая часть навыков и умений по технике и тактике водного туризма даются и закрепляются в походах. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведении туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Во исполнение регионального компонента по обучению «Правилам дорожного движения», выделенные часы комплексно реализуются в теме «Безопасность при проведении туристских походов». На занятиях обязательно изучаются основные разделы «Правил дорожного движения», которые касаются обязанностей пешеходов. Формой аттестации является письменный или устный опрос по теме.

Календарный учебный-график.

Реализация программы осуществляется в соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮЦ «Турист» на 2022-2023 год.

- начало учебного года – 01.09.2022 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2023 года

2022–2023 учебный год в МБУДО «ДЮЦ «Турист» делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2022 по 31.12.2022
- 2-ое полугодие – с 09.01.2023 по 31.05.2023
- Зимние каникулы – с 01.01.2023 по 08.01.2023
- Летние каникулы – с 01.06.2023 по 31.06.2023

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
-----------	---------------------------	-------------------	-----------------------------------	------------------------------

1 полугодие	01.09.2022-31.12.2022	17	Декабрь*	
2 полугодие	09.01.2023-31.05.2023	19		Май**

Учебный календарный график педагог составляет, учитывая сезонные климатические изменения и природные особенности края.

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

В результате освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- историю и современное состояние развития водного туризма,
- правила оказания первой помощи,
- правила поведения в природе,
- особенности организации бивака в водном походе,
- общие требования к туристскому снаряжению,
- общие требования по организации безопасности в туристских, в том числе водных походах,
- правила пользования личным и групповым страховочным снаряжением в водных походах,
- характеристики основных природных препятствий, характерных для водного туризма, способы их преодоления,
- основные принципы тактики подготовки и проведения водных походов,
- туристские возможности территории для проведения водного туризма,
- приемы и технику работы веслом,
- основные принципы и критерии классификации спортивных водных походов,
- виды, характеристики и способы преодоления естественных препятствий, характерных для водных маршрутов,
- требования к режиму питания, калорийности и отбору продуктов в водном туристском походе,
- особенности ориентирования в водном походе,
- виды дистанций соревнований по водному туризму,
- правила обеспечения страховки при преодолении естественных препятствий, характерных для водного туризма,
- тактические основы планирования водного туристского похода,
- действия экипажа при переворачивании судна.

Уметь:

- преодолевать различные природные препятствия, характерные для водного похода, с
- помощью специального снаряжения,
- организовать страховку и самостраховку при преодолении естественных препятствий,
- характерных для водного похода,
- составлять план подготовки и смету водного похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты,
- составлять, разбирать и просушивать выбранный вид судна, ремонтировать его,
- управлять судном при прохождении сложных естественных препятствий, при воздействии на него потока различной скорости и направления течения,
- вязать и правильно применять не менее 10 туристских узлов,
- составлять перечень специального личного и группового снаряжения, подбирать, ухаживать и правильно хранить его,

- составлять, разбирать и просушивать судно, осуществлять несложный ремонт,
- управлять судном, уметь размещаться на судне и правильно размещать груз,
- ориентироваться на реке с помощью туристской лодии,
- проводить разведку водных преград, обносов.

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

В результате освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- правила организации и проведения туристских походов,
- разрядные требования по спортивному туризму,
- правила и порядок организации спасательных работ,
- что такое линейная, кольцевая радиальная схемы построения маршрута, аварийные и запасные варианты маршрут,
- особенности выбора места для биваков на берегу равнинных, предгорных, горных рек,
- открытых водоемов,
- особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для водного туризма,
- туристские возможности регионов России для проведения водных туристских походов,
- действия руководителя и участников группы в аварийной ситуации в водном походе, порядок действий при аварии в своей и других группах,
- тактику преодоления препятствий в водном походе, на дистанции соревнований,
- особенности проведения спортивных походов с применением различных туристских судов (байдарок, каноэ, каркасно-надувных байдарок, надувных байдарок, двухместных и четырехместных катамаранов),
- порядок работы с картой и компасом при ориентировании на реках и озерах,
- правила использования речной лодии, преодолевать простые естественные препятствия, характерные для водного туризма,
- требования к обеспечению страховки при прохождении сложных естественных препятствий (сливов, водных ям и «бочек», прижимов, уловов) и при прохождении искусственных препятствий (заломы, завалы, молевой сплав, стенки,
- основные причины аварий в водных походах и пути предотвращения их.

Уметь:

- разрабатывать маршрут многодневного водного путешествия,
- собирать информацию о районе путешествия,
- готовить судно к походу, осуществлять простейший ремонт,
- собирать походную и индивидуальную медицинскую аптечку,
- использовать подручные и природные материалы для изготовления укрытий, навесов,
- работать с топографической и спортивной картами, знать порядок действия в случае потери ориентировки,
- составлять отчет о туристском путешествии,
- владеть приемами оказания первой помощи пострадавшим,
- вязать и правильно применять не менее 30 туристских узлов,
- преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для водного туризма, с помощью специального снаряжения,

- организовывать спасательные работы на воде,
- составлять список ремонтного набора, меню и раскладку продуктов на поход, список групповой аптечки для водного похода,
- составлять план подготовки и смету водного категорийного похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты,
- устранять неисправности и поломки выбранного вида судна,
- использовать основные технические приемы управления различными судами (байдарки, каноэ, катамараны, каяки) при прохождении сложных естественных препятствий; управлять различными судами при воздействии на них потока различной скорости и направления течения,
- организовывать страховку при преодолении естественных и искусственных препятствий;
- проводить разведку водных препятствий (порогов, водосливов, прижимов, обносов и волоков).

Ожидаемые результаты 3 года обучения.

В результате освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- правила организации и проведения туристских походов,
- разрядные требования по спортивному туризму,
- правила и порядок организации спасательных работ,
- что такое линейная, кольцевая радиальная схемы построения маршрута, аварийные и запасные варианты маршрут,
- особенности выбора места для биваков на берегу равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов,
- особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для водного туризма,
- туристские возможности регионов России для проведения водных туристских походов,
- действия руководителя и участников группы в аварийной ситуации в водном походе, порядок действий при аварии в своей и других группах,
- тактику преодоления препятствий в водном походе, на дистанции соревнований,
- особенности проведения спортивных походов с применением различных туристских судов (байдарок, каноэ, каркасно-надувных байдарок, надувных байдарок, двухместных и четырехместных катамаранов),
- порядок работы с картой и компасом при ориентировании на реках и озерах,
- правила использования речной лодки, преодолевать простые естественные препятствия, характерные для водного туризма,
- требования к обеспечению страховки при прохождении сложных естественных препятствий (сливов, водных ям и «бочек», прижимов, уловов) и при прохождении искусственных препятствий (заломы, завалы, молевой сплав, стенки,
- основные причины аварий в водных походах и пути предотвращения их.

Уметь:

- разрабатывать маршрут многодневного водного путешествия,
- собирать информацию о районе путешествия,
- готовить судно к походу, осуществлять простейший ремонт,
- собирать походную и индивидуальную медицинскую аптечку,

- использовать подручные и природные материалы для изготовления укрытий, навесов,
- работать с топографической и спортивной картами, знать порядок действия в случае потери ориентировки,
- составлять отчет о туристском путешествии,
- владеть приемами оказания первой помощи пострадавшим,
- вязать и правильно применять не менее 30 туристских узлов,
- преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для водного туризма, с помощью специального снаряжения,
- организовывать спасательные работы на воде,
- составлять список ремонтного набора, меню и раскладку продуктов на поход, список групповой аптечки для водного похода,
- составлять план подготовки и смету водного категорийного похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты,
- устранять неисправности и поломки выбранного вида судна,
- использовать основные технические приемы управления различными судами (байдарки, каноэ, катамараны, каяки) при прохождении сложных естественных препятствий; управлять различными судами при воздействии на них потока различной скорости и направления течения,
- организовывать страховку при преодолении естественных и искусственных препятствий;
- проводить разведку водных препятствий (порогов, водосливов, прижимов, обносов и волоков).

Обязательно для базового уровня Программы:

- участие не менее 50% обучающихся в муниципальных и региональных мероприятиях;
- включение в число победителей и призёров мероприятий не менее 10 % обучающихся.
- сохранность контингента обучающихся от 75% от поступивших на обучение на данный уровень.

Программа имеет свои способы проверки результатов:

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Промежуточная аттестация проводится по завершению реализации первого года обучения по программе. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: устный и письменный опрос; выполнение практических заданий. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях и конкурсах при проведении текущей аттестации по разделам и темам, соответствующим содержанию мероприятий. Промежуточная и итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение 2), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению МБУДО ДЮЦ Турист о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации от 01.09.2015 г.

Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг

сохранности контингента обучающихся.

2. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Туризм в России.	2	-	2	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка		12	12	Контрольные нормативы по общей физической подготовке
3	Туристские возможности родного края.	2	-	2	Устный опрос
4	Особенности водного туризма. Подготовка и подведение итогов путешествия.	2	2	4	ПВД, соревнования
5	Туристское снаряжение. Упаковка снаряжения.	2	2	4	ПВД, соревнования
5.1	Личное бивуачное снаряжение туриста.	2	1	3	ПВД, Устный опрос
5.2	Групповое бивуачное снаряжение туриста.	2	3	5	ПВД, Устный опрос
5.3	Личное специальное снаряжение туриста-водника.	2	2	4	Устный опрос
5.4	Групповое специальное снаряжение туриста-водника. Виды туристских судов.	2	4	6	Устный опрос
6	Привалы и ночлеги. Организация бивуака	2	6	8	ПВД, соревнования
7	Питание в походе.	2	4	6	ПВД, письменный опрос
8	Костёр. Костровище.	2	4	6	ПВД, Устный опрос
9	Топография и ориентирование.	2	10	12	ПВД, соревнования
10	Гигиена туриста. Первая помощь в походе.	10	10	20	ПВД, Устный опрос, письменный опрос
11	Техника движения. Речная лодия. Преодоление препятствий.	4	6	10	Устный опрос

12	Тактика водного туризма. Обеспечение безопасности.	2	4	6	Устный опрос
13	Краеведческая и общественно – полезная работа.	8	8	16	ПВД
14	Туристские слёты и соревнования.	4	14	18	ПВД, слёты, соревнования
15	Организация и судейство соревнований по технике и тактике водного туризма.	4	2	6	Устный опрос
16	Узлы, используемые в туризме	2	4	6	ПВД, Устный опрос
17	Составление отчёта о туристском походе.	2	4	6	ПВД
18	Подготовка к многодневному путешествию.	4	10	14	ПВД, Устный опрос
19	Зачётное многодневное путешествие.		32	32	ПВД
20	Права и обязанности участника похода	2		2	Устный опрос
21	Права и обязанности помощника руководителя похода	6		6	Устный опрос
	ИТОГО:	72	144	216	

3. Содержание программы 1 года обучения.

1. Туризм в России.

Теоретические занятия:

Вводная беседа. Программа работы объединения на год. Чем интересны и полезны водные путешествия? Практическая польза от туристских походов. Детско-юношеский туризм в России: познание окружающего мира, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувство коллективизма, выполнение общественно-полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма, их особенности.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия в помещении и на местности (стадион, лесопарк):

Правила безопасного поведения при проведении занятий по ОФП в зале и на спортивной площадке. Одежда и обувь для занятий спортом. Правила безопасного поведения при проведении игр зимой на свежем воздухе. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Беговые упражнения, развивающие выносливость и укрепляющие ноги. Кросс по пересечённой местности во время практических занятий по ориентированию.

В зимнее время занятия проводятся в спортивном зале. Статические и динамические упражнения на укрепление ног, спины, пресса, шеи и рук. Упражнения проводятся в анаэробном лактатном режиме, циклично. Обще-физически развивающие игры (пионербол, баскетбол, день и ночь, два касания и т.п.)

3. Туристские возможности родного края.

Теоретические занятия:

Географическое положение и границы Подмосковья. Основные водоёмы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Памятные места, экскурсионные объекты, заповедники.

4. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение, подведение итогов путешествия.

Теоретические занятия:

Специфика водных путешествий. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчётов о походе. Основные разделы отчёта о походе. Снаряжение для водного туризма: возможная модернизация туристских судов. Эксплуатационные качества судов.

Практические занятия в помещении:

Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе. Ремонт и изготовление снаряжения для водных походов. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов.

Подготовка к конкурсу «Мой походный опыт». Освоение презентационной программы, мастерства докладчика. Составление отчёта о походе, паспорта маршрута.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад.

5. Туристское снаряжение

Теоретические занятия:

Туристское снаряжение, деление на виды (личное бивуачное, групповое бивуачное, личное специальное, групповое специальное).
Правильная упаковка рюкзака.

5.1 Личное бивуачное снаряжение туриста.

Теоретические занятия:

Перечень личного снаряжения туриста-водника: рюкзак; одежда туриста водника (спальный комплект, сухой комплект, обувь, нижнее бельё, головные уборы); спальный мешок, коврик; сидушка; посуда. Требования к личному снаряжению. Способы укладки рюкзака.

Практические занятия в помещении:

Подбор личного снаряжения. Уход, ремонт личного бивуачного снаряжения в походе.

Хранение и упаковка личного снаряжения в рюкзак и во время путешествия по воде.

5.2 Групповое бивуачное снаряжение туриста.

Теоретические занятия:

Перечень группового снаряжения: палатка (виды, способы установки); тенты: костровой, столовый (размеры, правила установки); топор, пила (правила хранения в походе); каны, костровое снаряжение (правила хранения в походе); ремонтный набор (состав, упаковка и правила хранения ремонтного набора в походе).

Практические занятия в помещении:

Хранение, ремонт, уход за групповым снаряжением

Практические занятия на местности:

Подбор группового снаряжения. Установка и снятие палатки. Оборудование кострового места.

5.3 Личное специальное снаряжение туриста-водника.

Теоретические занятия:

Перечень личного специального снаряжения туриста-водника: гидрокостюм, спасжилет, каска, перчатки, весло. Особые требования к снаряжению туриста-водника. Гермоупаковки: какого объёма и в каком количестве они нужны. Крепёжные жгуты и их использование.

Практические занятия в помещении:

Подбор личного снаряжения. Профилактика и ремонт личного специального снаряжения. Одевание и подгонка снаряжения.

Практические занятия на местности:

Использование специального снаряжения в полевых условиях.

5.4 Групповое специальное снаряжение туриста-водника. Виды туристских судов.

Теоретические занятия:

Виды туристских судов (каяк, байдарка, катамаран, рафт), их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Виды вёсел. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна.

Состав ремонтного набора для водного путешествия. Способы и приёмы ремонта туристского снаряжения туристов-водников. Виды туристских судов, их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна. Спасательные средства и их применение.

Особенности упаковки вещей и продуктов. Правила укладки груза и размещение людей на судне.

Практические занятия в помещении:

Упаковка байдарок и катамаранов. Сборка разборка сплавных средств. Ремонт каркасных частей. Ремонт тканевых частей.

6. Привалы и ночлеги. Организация бивуака.

Теоретические занятия:

Требования к выбору места для привалов и ночлегов (с учётом правил охраны природы). Установка и снятие бивака. Техника безопасности при организации бивака.

Костры, виды костров. Бивачные работы.

Практические занятия:

Правильный выбор места бивуака и его составляющих по отдельности. Установка палатки и тентов. Разведение костра, установка костровища. Заготовка дров. Организация места приёма пищи.

7. Питание в походе

Теоретические занятия:

Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Финансовый расчёт затрат на питание в походе. Составление меню, раскладки питания для двухдневного похода; списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Техника безопасности при приготовлении пищи на костре.

Практические занятия на местности:

Составление раскладки и меню. Самостоятельное приготовление пищи на костре.

8. Костёр и костровище

Теоретические занятия:

Костёр в лесу. Организация костровища. Соблюдение безопасности. Заготовка дров, навыки обращения с пилой и топором. Способы разведения костра.

Практические занятия на местности:

Разведение костра в лесу. Заготовка дров. Установка костровища.

9. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Изображение рельефа на спортивных картах. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Ориентирование, работа с компасом и картой. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте. Глазомерные способы измерения расстояния. Определение на местности расстояний по линейным и угловым размерам предметов. Определение расстояний геометрическими построениями на местности.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Движение в походе при использовании описания и схем участков маршрута.

Практические занятия на местности:

ПВД. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута; нахождение точки своего стояния, определение

сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съёмка участка маршрута.

Подготовка к участию и участие в соревнованиях по ориентированию.

10. Гигиена туриста-водника. Первая помощь в походе.

Теоретические занятия:

Общие гигиенические требования в походе. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Поддержание чистоты тела, ног. Санитарные требования к одежде, обуви, снаряжению, посуде, приготовлению пищи.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Понятие о клинической и биологической смерти. Различные виды травм причины, симптомы и оказание первой помощи при:

поражении электротоком, молнией; острой сердечной недостаточности, потери сознания; травмах головы и позвоночника; отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо.

Оказание первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Проведение сердечно-лёгочной реанимации. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия:

Наложение повязок, шин. Наложение жгута.

Определение травм. Тренировка на манекене. Проведение СЛР. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка «пострадавшего».

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

Теоретические занятия:

Основные маневры: посадка, отход от берега, подход к берегу, высадка.

Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Волоч, ход на бечеве. Действия экипажа туристского судна при встрече с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия на местности:

ПВД. Посадка, отход от берега, подход к берегу, высадка.

Отработка элементов гребли, управление, выполнение различных маневров на разных типах судов. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

Элементы гребли. Техника гребли на различных видах судов.

Способы преодоления естественных препятствий (быстрины, мели, камни, топляки, заросли камыша, шиверы, перекаты, пороги, волнение, встречный боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, рыболовные сооружения, молевой сплав)

12. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности.

Теоретические занятия:

Соблюдение техники безопасности и правил дорожного движения по пути следования к месту проведения занятий. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Правила поведения в общественном транспорте, на вокзалах, в незнакомом населённом пункте. Правила общения с местным населением. Действия участника, в случае если он отстал от группы (на вокзале, в чужом городе, в лесу).

Обязанности руководителей и участников похода в обеспечении безопасности. Применение спасательных средств. Проведение спасательных работ на воде.

Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Практические занятия:

Проведение инструктажа по охране труда учащихся. Изучение Правил дорожного движения.

Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе.

ПВД. Отработка умения выбирать линию движения (курс, фарватер) в различных условиях плавания. Тренировка проведения спасательных работ. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

13. Краеведческая общественно- полезная работа.

Теоретические занятия:

Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор материальных материалов, фотографирование).

Практические занятия

Сбор и обработка краеведческого материала. Выполнение краеведческих заданий. Работа с картографическим материалом и информационными источниками.

14. Туристские слёты и соревнования.

Теоретические занятия:

Туристские соревнования. Виды туристских соревнований. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение», «Условия». Условия соревнований по технике и тактике пешеходного туризма, туристскому многоборью. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Соревнования по туристскому многоборью и технике пешеходного туризма. Технические этапы соревнований. Техника и тактика прохождения технических этапов соревнований.

Соревнования по технике водного туризма. Технические этапы соревнований. Техника и тактика прохождения технических этапов соревнований. Соревнования по спортивному ориентированию. Виды дистанций. Тактика прохождения различных видов дистанций.

Практические занятия:

Проведение ПВД, участие в соревнованиях по технике водного туризма, технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию.

15. Организация и судейство соревнований по технике и тактике водного туризма.

Теоретические занятия:

Виды соревнований туристов-водников: личные, лично-командные и командные. Виды судов для соревнований: каяки, байдарки, катамараны, рафты. Виды дистанций и этапы: короткая дистанция, длинная дистанция, спасательные работы, эстафета. Требования к снаряжению. Обеспечение безопасности. Оборудование дистанции. Порядок прохождения ворот (ворота прямого хода, заднего хода, реверсные). Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия проведения соревнований» (регламент).

Практические занятия

Изучение регламентирующих документов. Помощь в организации и проведении соревнований по технике водного туризма.

16. Узлы, используемые в туризме

Теоретические занятия:

Верёвки: виды верёвок, назначение, свойства: верёвка для динамической страховки; перильная верёвка; вспомогательная верёвка; репшнур.

Узлы, применяемые в туризме.

Назначение узлов: для связывания верёвок; для пристёгивания конца верёвки к карабину; для закрепления верёвки на опоре или на транспортируемом предмете; специальные фиксирующие (схватывающие) узлы; узлы трения для спуска по верёвке или спуска верёвкой тяжёлого груза.

Виды узлов: узлы для связывания верёвок одинакового сечения; узлы для связывания верёвок разного сечения; для связывания лент и ремней; узлы для крепления на опорах для навесной переправы; узлы крепления наклонных и вертикальных перил; для пристёгивания верёвки к карабину; узлы в страховочной системе участника; контрольные узлы; схватывающие узлы.

Личное страховочное снаряжение. Личная страховочная система. Виды личных страховочных систем. Блокировка страховочной системы. Самостраховка ЛСС. Рукавицы, каска.

Карабины. Виды карабинов, назначение, свойства.

Практические занятия:

Практика завязывания узлов. Надевание страховочной системы.

Проведение походов выходного дня, участие в соревнованиях по туристским навыкам и технике пешеходного туризма.

17. Составление отчёта о туристском походе

Теоретические занятия:

Основные разделы отчёта о походе. Техническое описание маршрута. Требования к оформлению отчёта. Формы отчёта о проделанной краеведческой работе на маршруте.

Практические занятия в помещении:

Обработка, собранного материала. Оформление отчёта. Составление фотоальбома или стенной газеты, презентации. Сценарии видеофильмов.

18. Подготовка к многодневному путешествию.

Теоретические занятия:

Правила организации и проведения туристских походов. Сведения о районе похода, разработка маршрута. Походные должности и распределение их в группе. Смета расходов. Краеведческое задание в походе. Правила распределения общественного снаряжения и продуктов между участниками похода.

Практические занятия:

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по группам (экипажам) по подготовке, ремонту и изготовлению необходимого группового снаряжения, ознакомление с литературой и картографическим материалом района путешествия, детальная разработка маршрута, графика и плана работы.

Определение набора продуктов, составление раскладки, приобретение продуктов, развес, упаковка. Распределение группового снаряжения и продуктов питания среди участников похода. Медосмотр участников похода. Оформление и утверждение необходимой документации в МКК.

19. Зачётное многодневное путешествие.

Практические занятия:

Прохождение по водному маршруту первой категории сложности. Отработка полученных навыков и знаний на практике во время путешествия.

20. Права и обязанности участника похода.

Теоретические занятия:

Права и обязанности участника похода. Разбор каждого пункта с приведением примеров.

21. Права и обязанности помощника руководителя похода.

Теоретические занятия:

Права и обязанности помощника руководителя похода. Разбор каждого пункта с приведением примеров.

4. Содержание программы 2 года обучения.

1. Туризм в России.

Теоретические занятия:

Вводная беседа. Краткие сведения из истории развития туризма в России. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Туристские традиции своего коллектива. Программа работы объединения на год.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия в помещении и на местности (стадион, лесопарк):

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Место специальной подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

3. Туристские возможности родного края.

Теоретические занятия:

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.

4. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение, подведение итогов путешествия.

Теоретические занятия:

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 в помещении:

Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе. Ремонт и изготовление снаряжения для водных походов. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов.

Подготовка к конкурсу «Мой походный опыт». Освоение презентационной программы, мастерства докладчика. Составление отчёта о походе, паспорта маршрута.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад.

5. Туристское снаряжение

Теоретические занятия:

Туристское снаряжение, деление на виды (личное бивуачное, групповое бивуачное, личное специальное, групповое специальное). Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

5.1 Личное бивуачное снаряжение туриста.

Теоретические занятия:

Перечень личного снаряжения туриста-водника: рюкзак; одежда туриста водника (спальный комплект, сухой комплект, обувь, нижнее бельё, головные уборы); спальный мешок, коврик; сидуха; посуда. Требования к личному снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Способы укладки рюкзака.

Практические занятия в помещении:

Подбор личного снаряжения. Уход, ремонт личного бивуачного снаряжения в походе.

Хранение и упаковка личного снаряжения в рюкзак и во время путешествия по воде.

5.2 Групповое бивуачное снаряжение туриста.

Теоретические занятия:

Перечень группового снаряжения: палатка (виды, способы установки); тенты: костровой, столовый (размеры, правила установки); топор, пила (правила хранения в походе); кань, костровое снаряжение (правила хранения в походе); ремонтный набор (состав, упаковка и правила хранения ремонтного набора в походе).

Практические занятия в помещении:

Хранение, ремонт, уход за групповым снаряжением

Практические занятия на местности:

Подбор группового снаряжения. Установка и снятие палатки. Оборудование кострового места.

5.3 Личное специальное снаряжение туриста-водника.

Теоретические занятия:

Перечень личного специального снаряжения туриста-водника: гидрокостюм, спасжилет, каска, перчатки, весло. Особые требования к снаряжению туриста-водника. Гермоупаковки: какого объёма и в каком количестве они нужны. Крепёжные жгуты и их использование.

Практические занятия в помещении:

Подбор личного снаряжения. Профилактика и ремонт личного специального снаряжения. Одевание и подгонка снаряжения.

Практические занятия на местности:

Использование специального снаряжения в полевых условиях.

5.4 Групповое специальное снаряжение туриста-водника. Виды туристских судов.

Теоретические занятия:

Виды туристских судов (каяк, байдарка, катамаран, рафт), их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Виды вёсел. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна.

Состав ремонтного набора для водного путешествия. Способы и приёмы ремонта туристского снаряжения туристов-водников. Виды туристских судов, их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна. Спасательные средства и их применение. Особенности упаковки вещей и продуктов. Правила укладки груза и размещение людей на судне. Проведение ремонтных работ в некомфортных условиях водного многодневного похода.

Практические занятия в помещении:

Упаковка байдарок и катамаранов. Сборка разборка сплавных средств. Ремонт каркасных частей. Ремонт тканевых частей.

6. Привалы и ночлеги. Организация бивуака.

Теоретические занятия:

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.

Установка туристских судов на ночь с учетом рельефа береговой линии и колебания уровня воды. 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:

Правильный выбор места бивуака и его составляющих по отдельности. Установка палатки и тентов. Разведение костра, установка костровища. Заготовка дров. Организация места приёма пищи.

7. Питание в походе

Теоретические занятия:

Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походе. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. 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. Учет расхода продуктов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Практические занятия на местности:

Составление раскладки и меню. Самостоятельное приготовление пищи на костре.

8. Костёр и костровище.

Теоретические занятия:

Костёр в лесу. Породы деревьев, используемые для разжигания костра, приготовление пищи, виды костров, выбор сухостойного дерева. Заготовка дров, соблюдение техники безопасности и природоохранных правил. Организация

костровища. Способы разведения костра в различных погодных и климатических условиях.

Практические занятия на местности:

Разведение костра в лесу. Заготовка дров. Установка костровища.

9. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Основы спортивного ориентирования. Понятие спортивного ориентирования как вида спорта;

условные знаки спортивной карты; спортивная карта, ее масштаб, высота сечения рельефа;

знакомство с видами спортивных трасс. Основные тактические приемы спортивного ориентирования, применение их на тренировках и соревнованиях; лыжные трассы спортивного ориентирования; особенности применения тактических приемов спортивного ориентирования в ночных условиях.

Особенности ориентирования в водном походе. Порядок работы с картой и компасом при ориентировании на реках и озерах. Ориентирование с помощью туристской лощи.

Практические занятия на местности:

ПВД. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута; нахождение точки своего стояния, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съёмка участка маршрута.

Подготовка к участию и участие в соревнованиях по ориентированию.

10. Гигиена туриста-водника. Первая помощь в походе.

Теоретические занятия:

Общие гигиенические требования в многодневном 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.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Понятие о клинической и биологической смерти. Различные виды травм причины, симптомы и оказание первой помощи при: при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе, поражении электротоком, молнией; острой сердечной недостаточности, потери сознания; травмах головы и позвоночника; отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо, утоплении.

Оказание первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Проведение сердечно-лёгочной реанимации. Транспортировка пострадавшего при различных видах травм, в зависимости от условий похода. Способы изготовления носилок из подручных средств.

Практические занятия:

Наложение повязок, шин. Наложение жгута.

Определение травм. Тренировка на манекене. Проведение СЛР. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка «пострадавшего».

11. Техника движения. Речная лоща. Естественные и искусственные препятствия.

Теоретические занятия:

Элементы гребли. Техника гребли на байдарках, катамаранах: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Речная лодка. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волк, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия на местности:

ПВД. Посадка, отход от берега, подход к берегу, высадка. Отработка элементов гребли, управление, выполнение различных маневров на разных типах судов. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Элементы гребли. Техника гребли на различных видах судов. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий

12. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности.

Теоретические занятия:

Соблюдение техники безопасности и правил дорожного движения по пути следования к месту проведения занятий. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Правила поведения в общественном транспорте, на вокзалах, в незнакомом населённом пункте. Правила общения с местным населением. Действия участника, в случае если он отстал от группы (на вокзале, в чужом городе, в лесу).

Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. 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 и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Безопасность—основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся.

Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр туристских судов, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.

Практические занятия:

Проведение инструктажа по охране труда учащихся. Изучение Правил дорожного движения.

Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе.

ПВД. Отработка умения выбирать линию движения (курс, фарватер) в различных условиях плавания. Тренировка проведения спасательных работ. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Отработка приемов использования спасательных средств на порогах. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

13. Краеведческая общественно-полезная работа.

Теоретические занятия:

Краеведческие наблюдения в походе. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе.

Обработка и оформление собранного материала. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов.

Практические занятия

Сбор и обработка краеведческого материала. Выполнение краеведческих заданий. Работа с картографическим материалом и информационными источниками.

14. Туристские слёты и соревнования.

Теоретические занятия:

Технология подготовки к туристскому слёту и соревнованиям. Разработка Положения и Условий. Виды этапов, которые могут быть включены в программу слёта, соревнований. Установка дистанции и этапов слёта, соревнований. Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры при проведении слета. Проведение слёта соревнований и подведение итогов. Участие в соревнованиях и слётах. Психологическая подготовка к соревнованию, «техника + тактика + психологическое равновесие» - залог успеха спортсмена. Судейская практика. Формирование судейских бригад. Судейское снаряжение. Работа на этапе. Основное требование к судьям - объективность, основанная на безукоризненном знании Правил и умении грамотно их применять. Судейские ошибки.

Практические занятия:

Проведение ПВД, участие в соревнованиях по технике водного туризма, технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию. Помощь в организации и проведении соревнований.

15. Организация и судейство соревнований по технике и тактике водного туризма.

Теоретические занятия:

Правила соревнований по туристскому многоборью - водный туризм. Класс дистанций. Класс судов. Требования к участникам. Требования к снаряжению. Прохождение различных дистанций. Соревнования по спас-работам. Обеспечение безопасности. Порядок прохождения технических элементов и препятствий. Порядок прохождения ворот. Время прохождения дистанции. Штрафы. Права и обязанности судей. Определение результатов.

Практические занятия

Изучение регламентирующих документов. Помощь в организации и проведении соревнований по технике водного туризма.

16. Узлы, используемые в туризме.

Теоретические занятия:

Верёвки: виды верёвок, назначение, свойства: верёвка для динамической страховки; перильная верёвка; вспомогательная верёвка; репшнур.

Узлы, применяемые в туризме.

Назначение узлов: для связывания верёвок; для пристёгивания конца верёвки к карабину; для закрепления верёвки на опоре или на транспортируемом предмете; специальные фиксирующие (схватывающие) узлы; узлы трения для спуска по верёвке или спуска верёвкой тяжёлого груза.

Виды узлов: узлы для связывания верёвок одинакового сечения; узлы для связывания верёвок разного сечения; для связывания лент и ремней; узлы для крепления на опорах для навесной переправы; узлы крепления наклонных и вертикальных перил; для пристёгивания верёвки к карабину; узлы в страховочной системе участника; контрольные узлы; схватывающие узлы.

Специальное страховочное снаряжение (карабины, жумары, восьмерки, транспортные ролики и каретки). личная страховочная система. Виды личных страховочных систем. Блокировка страховочной системы. Самостраховка ЛСС. Рукавицы, каска. Полистспас. Принцип работы, назначение, особенности работы с ним.

Практические занятия:

Практика завязывания узлов. Надевание страховочной системы.

Проведение походов выходного дня, участие в соревнованиях по туристским навыкам и технике пешеходного туризма. Подготовка и использование на соревнованиях, в походах и тренировках специального страховочного снаряжения.

Расчет полиспаста и применение его для организации переправ.

17. Составление отчёта о туристском походе.

Теоретические занятия:

Формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы. сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

Практические занятия в помещении:

Обработка, собранного материала. Оформление отчёта. Составление фотоальбома или стенной газеты, презентации. Сценарии видеофильмов.

18. Подготовка к многодневному путешествию.

Теоретические занятия:

Правила организации и проведения туристских походов. Сведения о районе похода, разработка маршрута. Походные должности и распределение их в группе. Смета расходов. Краеведческое задание в походе. Правила распределения общественного снаряжения и продуктов между участниками похода.

Практические занятия:

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по группам (экипажам) по подготовке, ремонту и изготовлению необходимого группового снаряжения, ознакомление с литературой и картографическим материалом района путешествия, детальная разработка маршрута, графика и плана работы.

Определение набора продуктов, составление раскладки, приобретение продуктов, развес, упаковка. Распределение группового снаряжения и продуктов питания среди участников похода. Медосмотр участников похода. Оформление и утверждение необходимой документации в МКК.

19. Зачётное многодневное путешествие.

Практические занятия:

Прохождение по водному маршруту первой категории сложности. Отработка полученных навыков и знаний на практике во время путешествия.

20. Права и обязанности участника похода.

Теоретические занятия:

Права и обязанности участника похода. Разбор каждого пункта с приведением примеров.

21. Права и обязанности помощника руководителя похода.

Теоретические занятия:

Права и обязанности помощника руководителя похода. Разбор каждого пункта с приведением примеров.

4. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Туризм в России.	2	-	2	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка		12	12	Контрольные нормативы по общей физической подготовке
3	Туристские возможности родного края.	2	-	2	Устный опрос
4	Особенности водного туризма. Подготовка и подведение итогов путешествия.	2	2	4	ПВД, соревнования
5	Туристское снаряжение. Упаковка снаряжения.	2	2	4	ПВД, соревнования
5.1	Личное бивуачное снаряжение туриста.	2	1	3	ПВД, Устный опрос
5.2	Групповое бивуачное снаряжение туриста.	2	3	5	ПВД, Устный опрос
5.3	Личное специальное снаряжение туриста-водника.	2	2	4	Устный опрос
5.4	Групповое специальное снаряжение туриста-водника. Виды туристских судов.	2	4	6	Устный опрос
6	Привалы и ночлеги. Организация бивуака	2	6	8	ПВД, соревнования
7	Питание в походе.	2	4	6	ПВД, письменный опрос
8	Костёр. Костровище.	2	4	6	ПВД, Устный опрос
9	Топография и ориентирование.	2	10	12	ПВД, соревнования
10	Гигиена туриста. Первая помощь в походе.	10	10	20	ПВД, Устный опрос, письменный опрос
11	Техника движения. Речная лодия. Преодоление препятствий.	4	6	10	Устный опрос

12	Тактика водного туризма. Обеспечение безопасности.	2	4	6	Устный опрос
13	Краеведческая и общественно – полезная работа.	8	8	16	ПВД
14	Туристские слёты и соревнования.	4	14	18	ПВД, слёты, соревнования
15	Организация и судейство соревнований по технике и тактике водного туризма.	4	2	6	Устный опрос
16	Узлы, используемые в туризме	2	4	6	ПВД, Устный опрос
17	Составление отчёта о туристском походе.	2	4	6	ПВД
18	Подготовка к многодневному путешествию.	4	10	14	ПВД, Устный опрос
19	Зачётное многодневное путешествие.		32	32	ПВД
20	Права и обязанности участника похода	2		2	Устный опрос
21	Права и обязанности помощника руководителя похода	6		6	Устный опрос
	ИТОГО:	72	144	216	

5. Содержание программы 2 года обучения.

1. Туризм в России.

Теоретические занятия:

Вводная беседа. Программа работы объединения на год. Чем интересны и полезны водные путешествия? Практическая польза от туристских походов. Детско-юношеский туризм в России: познание окружающего мира, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувство коллективизма, выполнение общественно-полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма, их особенности.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия в помещении и на местности (стадион, лесопарк):

Правила безопасного поведения при проведении занятий по ОФП в зале и на спортивной площадке. Одежда и обувь для занятий спортом. Правила безопасного поведения при проведении игр зимой на свежем воздухе. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Беговые упражнения, развивающие выносливость и укрепляющие ноги. Кросс по пересечённой местности во время практических занятий по ориентированию.

В зимнее время занятия проводятся в спортивном зале. Статические и динамические упражнения на укрепление ног, спины, пресса, шеи и рук. Упражнения проводятся в анаэробном лактатном режиме, циклично. Обще-физически развивающие игры (пионербол, баскетбол, день и ночь, два касания и т.п.)

3. Туристские возможности родного края.

Теоретические занятия:

Географическое положение и границы Подмосковья. Основные водоёмы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Памятные места, экскурсионные объекты, заповедники.

4. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение, подведение итогов путешествия.

Теоретические занятия:

Специфика водных путешествий. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчётов о походе. Основные разделы отчёта о походе. Снаряжение для водного туризма: возможная модернизация туристских судов. Эксплуатационные качества судов.

Практические занятия в помещении:

Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе. Ремонт и изготовление снаряжения для водных походов. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов.

Подготовка к конкурсу «Мой походный опыт». Освоение презентационной программы, мастерства докладчика. Составление отчёта о походе, паспорта маршрута.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад.

5. Туристское снаряжение

Теоретические занятия:

Туристское снаряжение, деление на виды (личное бивуачное, групповое бивуачное, личное специальное, групповое специальное).
Правильная упаковка рюкзака.

5.1 Личное бивуачное снаряжение туриста.

Теоретические занятия:

Перечень личного снаряжения туриста-водника: рюкзак; одежда туриста водника (спальный комплект, сухой комплект, обувь, нижнее бельё, головные уборы); спальный мешок, коврик; сидушка; посуда. Требования к личному снаряжению. Способы укладки рюкзака.

Практические занятия в помещении:

Подбор личного снаряжения. Уход, ремонт личного бивуачного снаряжения в походе.

Хранение и упаковка личного снаряжения в рюкзак и во время путешествия по воде.

5.2 Групповое бивуачное снаряжение туриста.

Теоретические занятия:

Перечень группового снаряжения: палатка (виды, способы установки); тенты: костровой, столовый (размеры, правила установки); топор, пила (правила хранения в походе); каны, костровое снаряжение (правила хранения в походе); ремонтный набор (состав, упаковка и правила хранения ремонтного набора в походе).

Практические занятия в помещении:

Хранение, ремонт, уход за групповым снаряжением

Практические занятия на местности:

Подбор группового снаряжения. Установка и снятие палатки. Оборудование кострового места.

5.3 Личное специальное снаряжение туриста-водника.

Теоретические занятия:

Перечень личного специального снаряжения туриста-водника: гидрокостюм, спасжилет, каска, перчатки, весло. Особые требования к снаряжению туриста-водника. Гермоупаковки: какого объёма и в каком количестве они нужны. Крепёжные жгуты и их использование.

Практические занятия в помещении:

Подбор личного снаряжения. Профилактика и ремонт личного специального снаряжения. Одевание и подгонка снаряжения.

Практические занятия на местности:

Использование специального снаряжения в полевых условиях.

5.4 Групповое специальное снаряжение туриста-водника. Виды туристских судов.

Теоретические занятия:

Виды туристских судов (каяк, байдарка, катамаран, рафт), их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Виды вёсел. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна.

Состав ремонтного набора для водного путешествия. Способы и приёмы ремонта туристского снаряжения туристов-водников. Виды туристских судов, их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна. Спасательные средства и их применение.

Особенности упаковки вещей и продуктов. Правила укладки груза и размещение людей на судне.

Практические занятия в помещении:

Упаковка байдарок и катамаранов. Сборка разборка сплавных средств. Ремонт каркасных частей. Ремонт тканевых частей.

6. Привалы и ночлеги. Организация бивуака.

Теоретические занятия:

Требования к выбору места для привалов и ночлегов (с учётом правил охраны природы). Установка и снятие бивака. Техника безопасности при организации бивака.

Костры, виды костров. Бивачные работы.

Практические занятия:

Правильный выбор места бивуака и его составляющих по отдельности. Установка палатки и тентов. Разведение костра, установка костровища. Заготовка дров. Организация места приёма пищи.

7. Питание в походе

Теоретические занятия:

Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Финансовый расчёт затрат на питание в походе. Составление меню, раскладки питания для двухдневного похода; списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Техника безопасности при приготовлении пищи на костре.

Практические занятия на местности:

Составление раскладки и меню. Самостоятельное приготовление пищи на костре.

8. Костёр и костровище

Теоретические занятия:

Костёр в лесу. Организация костровища. Соблюдение безопасности. Заготовка дров, навыки обращения с пилой и топором. Способы разведения костра.

Практические занятия на местности:

Разведение костра в лесу. Заготовка дров. Установка костровища.

9. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Изображение рельефа на спортивных картах. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Ориентирование, работа с компасом и картой. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте. Глазомерные способы измерения расстояния. Определение на местности расстояний по линейным и угловым размерам предметов. Определение расстояний геометрическими построениями на местности.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Движение в походе при использовании описания и схем участков маршрута.

Практические занятия на местности:

ПВД. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута; нахождение точки своего стояния, определение

сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съёмка участка маршрута.

Подготовка к участию и участие в соревнованиях по ориентированию.

10. Гигиена туриста-водника. Первая помощь в походе.

Теоретические занятия:

Общие гигиенические требования в походе. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Поддержание чистоты тела, ног. Санитарные требования к одежде, обуви, снаряжению, посуде, приготовлению пищи.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Понятие о клинической и биологической смерти. Различные виды травм причины, симптомы и оказание первой помощи при:

поражении электротоком, молнией; острой сердечной недостаточности, потери сознания; травмах головы и позвоночника; отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо.

Оказание первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Проведение сердечно-лёгочной реанимации. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия:

Наложение повязок, шин. Наложение жгута.

Определение травм. Тренировка на манекене. Проведение СЛР. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка «пострадавшего».

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

Теоретические занятия:

Основные маневры: посадка, отход от берега, подход к берегу, высадка.

Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Волоч, ход на бечеве. Действия экипажа туристского судна при встрече с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия на местности:

ПВД. Посадка, отход от берега, подход к берегу, высадка.

Отработка элементов гребли, управление, выполнение различных маневров на разных типах судов. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

Элементы гребли. Техника гребли на различных видах судов.

Способы преодоления естественных препятствий (быстрины, мели, камни, топляки, заросли камыша, шиверы, перекаты, пороги, волнение, встречный боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, рыболовные сооружения, молевой сплав)

12. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности.

Теоретические занятия:

Соблюдение техники безопасности и правил дорожного движения по пути следования к месту проведения занятий. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Правила поведения в общественном транспорте, на вокзалах, в незнакомом населённом пункте. Правила общения с местным населением. Действия участника, в случае если он отстал от группы (на вокзале, в чужом городе, в лесу).

Обязанности руководителей и участников похода в обеспечении безопасности. Применение спасательных средств. Проведение спасательных работ на воде.

Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Практические занятия:

Проведение инструктажа по охране труда учащихся. Изучение Правил дорожного движения.

Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе.

ПВД. Отработка умения выбирать линию движения (курс, фарватер) в различных условиях плавания. Тренировка проведения спасательных работ. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

13. Краеведческая общественно- полезная работа.

Теоретические занятия:

Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор материальных материалов, фотографирование).

Практические занятия

Сбор и обработка краеведческого материала. Выполнение краеведческих заданий. Работа с картографическим материалом и информационными источниками.

14. Туристские слёты и соревнования.

Теоретические занятия:

Туристские соревнования. Виды туристских соревнований. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение», «Условия». Условия соревнований по технике и тактике пешеходного туризма, туристскому многоборью. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Соревнования по туристскому многоборью и технике пешеходного туризма. Технические этапы соревнований. Техника и тактика прохождения технических этапов соревнований.

Соревнования по технике водного туризма. Технические этапы соревнований. Техника и тактика прохождения технических этапов соревнований. Соревнования по спортивному ориентированию. Виды дистанций. Тактика прохождения различных видов дистанций.

Практические занятия:

Проведение ПВД, участие в соревнованиях по технике водного туризма, технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию.

15. Организация и судейство соревнований по технике и тактике водного туризма.

Теоретические занятия:

Виды соревнований туристов-водников: личные, лично-командные и командные. Виды судов для соревнований: каяки, байдарки, катамараны, рафты. Виды дистанций и этапы: короткая дистанция, длинная дистанция, спасательные работы, эстафета. Требования к снаряжению. Обеспечение безопасности. Оборудование дистанции. Порядок прохождения ворот (ворота прямого хода, заднего хода, реверсные). Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия проведения соревнований» (регламент).

Практические занятия

Изучение регламентирующих документов. Помощь в организации и проведении соревнований по технике водного туризма.

16. Узлы, используемые в туризме

Теоретические занятия:

Верёвки: виды верёвок, назначение, свойства: верёвка для динамической страховки; перильная верёвка; вспомогательная верёвка; репшнур.

Узлы, применяемые в туризме.

Назначение узлов: для связывания верёвок; для пристёгивания конца верёвки к карабину; для закрепления верёвки на опоре или на транспортируемом предмете; специальные фиксирующие (схватывающие) узлы; узлы трения для спуска по верёвке или спуска верёвкой тяжёлого груза.

Виды узлов: узлы для связывания верёвок одинакового сечения; узлы для связывания верёвок разного сечения; для связывания лент и ремней; узлы для крепления на опорах для навесной переправы; узлы крепления наклонных и вертикальных перил; для пристёгивания верёвки к карабину; узлы в страховочной системе участника; контрольные узлы; схватывающие узлы.

Личное страховочное снаряжение. Личная страховочная система. Виды личных страховочных систем. Блокировка страховочной системы. Самостраховка ЛСС. Рукавицы, каска.

Карабины. Виды карабинов, назначение, свойства.

Практические занятия:

Практика завязывания узлов. Надевание страховочной системы.

Проведение походов выходного дня, участие в соревнованиях по туристским навыкам и технике пешеходного туризма.

17. Составление отчёта о туристском походе

Теоретические занятия:

Основные разделы отчёта о походе. Техническое описание маршрута. Требования к оформлению отчёта. Формы отчёта о проделанной краеведческой работе на маршруте.

Практические занятия в помещении:

Обработка, собранного материала. Оформление отчёта. Составление фотоальбома или стенной газеты, презентации. Сценарии видеофильмов.

18. Подготовка к многодневному путешествию.

Теоретические занятия:

Правила организации и проведения туристских походов. Сведения о районе похода, разработка маршрута. Походные должности и распределение их в группе. Смета расходов. Краеведческое задание в походе. Правила распределения общественного снаряжения и продуктов между участниками похода.

Практические занятия:

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по группам (экипажам) по подготовке, ремонту и изготовлению необходимого группового снаряжения, ознакомление с литературой и картографическим материалом района путешествия, детальная разработка маршрута, графика и плана работы.

Определение набора продуктов, составление раскладки, приобретение продуктов, развес, упаковка. Распределение группового снаряжения и продуктов питания среди участников похода. Медосмотр участников похода. Оформление и утверждение необходимой документации в МКК.

19. Зачётное многодневное путешествие.

Практические занятия:

Прохождение по водному маршруту первой категории сложности. Отработка полученных навыков и знаний на практике во время путешествия.

20. Права и обязанности участника похода.

Теоретические занятия:

Права и обязанности участника похода. Разбор каждого пункта с приведением примеров.

21. Права и обязанности помощника руководителя похода.

Теоретические занятия:

Права и обязанности помощника руководителя похода. Разбор каждого пункта с приведением примеров.

4. Содержание программы 2 года обучения.

2. Туризм в России.

Теоретические занятия:

Вводная беседа. Краткие сведения из истории развития туризма в России. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Туристские традиции своего коллектива. Программа работы объединения на год.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия в помещении и на местности (стадион, лесопарк):

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Место специальной подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

3. Туристские возможности родного края.

Теоретические занятия:

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.

4. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение, подведение итогов путешествия.

Теоретические занятия:

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 в помещении:

Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе. Ремонт и изготовление снаряжения для водных походов. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов.

Подготовка к конкурсу «Мой походный опыт». Освоение презентационной программы, мастерства докладчика. Составление отчёта о походе, паспорта маршрута.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад.

5. Туристское снаряжение

Теоретические занятия:

Туристское снаряжение, деление на виды (личное бивуачное, групповое бивуачное, личное специальное, групповое специальное). Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

5.1 Личное бивуачное снаряжение туриста.

Теоретические занятия:

Перечень личного снаряжения туриста-водника: рюкзак; одежда туриста водника (спальный комплект, сухой комплект, обувь, нижнее бельё, головные уборы); спальный мешок, коврик; сидуха; посуда. Требования к личному снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Способы укладки рюкзака.

Практические занятия в помещении:

Подбор личного снаряжения. Уход, ремонт личного бивуачного снаряжения в походе.

Хранение и упаковка личного снаряжения в рюкзак и во время путешествия по воде.

5.2 Групповое бивуачное снаряжение туриста.

Теоретические занятия:

Перечень группового снаряжения: палатка (виды, способы установки); тенты: костровой, столовый (размеры, правила установки); топор, пила (правила хранения в походе); кань, костровое снаряжение (правила хранения в походе); ремонтный набор (состав, упаковка и правила хранения ремонтного набора в походе).

Практические занятия в помещении:

Хранение, ремонт, уход за групповым снаряжением

Практические занятия на местности:

Подбор группового снаряжения. Установка и снятие палатки. Оборудование кострового места.

5.3 Личное специальное снаряжение туриста-водника.

Теоретические занятия:

Перечень личного специального снаряжения туриста-водника: гидрокостюм, спасжилет, каска, перчатки, весло. Особые требования к снаряжению туриста-водника. Гермоупаковки: какого объёма и в каком количестве они нужны. Крепёжные жгуты и их использование.

Практические занятия в помещении:

Подбор личного снаряжения. Профилактика и ремонт личного специального снаряжения. Одевание и подгонка снаряжения.

Практические занятия на местности:

Использование специального снаряжения в полевых условиях.

5.4 Групповое специальное снаряжение туриста-водника. Виды туристских судов.

Теоретические занятия:

Виды туристских судов (каяк, байдарка, катамаран, рафт), их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Виды вёсел. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна.

Состав ремонтного набора для водного путешествия. Способы и приёмы ремонта туристского снаряжения туристов-водников. Виды туристских судов, их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна. Спасательные средства и их применение. Особенности упаковки вещей и продуктов. Правила укладки груза и размещение людей на судне. Проведение ремонтных работ в некомфортных условиях водного многодневного похода.

Практические занятия в помещении:

Упаковка байдарок и катамаранов. Сборка разборка сплавных средств. Ремонт каркасных частей. Ремонт тканевых частей.

6. Привалы и ночлеги. Организация бивуака.

Теоретические занятия:

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.

Установка туристских судов на ночь с учетом рельефа береговой линии и колебания уровня воды. 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:

Правильный выбор места бивуака и его составляющих по отдельности. Установка палатки и тентов. Разведение костра, установка костровища. Заготовка дров. Организация места приёма пищи.

7. Питание в походе

Теоретические занятия:

Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походе. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. 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. Учет расхода продуктов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Практические занятия на местности:

Составление раскладки и меню. Самостоятельное приготовление пищи на костре.

8. Костёр и костровище.

Теоретические занятия:

Костёр в лесу. Породы деревьев, используемые для разжигания костра, приготовление пищи, виды костров, выбор сухостойного дерева. Заготовка дров, соблюдение техники безопасности и природоохранных правил. Организация

костровища. Способы разведения костра в различных погодных и климатических условиях.

Практические занятия на местности:

Разведение костра в лесу. Заготовка дров. Установка костровища.

9. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Основы спортивного ориентирования. Понятие спортивного ориентирования как вида спорта;

условные знаки спортивной карты; спортивная карта, ее масштаб, высота сечения рельефа;

знакомство с видами спортивных трасс. Основные тактические приемы спортивного ориентирования, применение их на тренировках и соревнованиях; лыжные трассы спортивного ориентирования; особенности применения тактических приемов спортивного ориентирования в ночных условиях.

Особенности ориентирования в водном походе. Порядок работы с картой и компасом при ориентировании на реках и озерах. Ориентирование с помощью туристской лощи.

Практические занятия на местности:

ПВД. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута; нахождение точки своего стояния, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съёмка участка маршрута.

Подготовка к участию и участие в соревнованиях по ориентированию.

10. Гигиена туриста-водника. Первая помощь в походе.

Теоретические занятия:

Общие гигиенические требования в многодневном 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.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Понятие о клинической и биологической смерти. Различные виды травм причины, симптомы и оказание первой помощи при: при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе, поражении электротоком, молнией; острой сердечной недостаточности, потери сознания; травмах головы и позвоночника; отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо, утоплении.

Оказание первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Проведение сердечно-лёгочной реанимации. Транспортировка пострадавшего при различных видах травм, в зависимости от условий похода. Способы изготовления носилок из подручных средств.

Практические занятия:

Наложение повязок, шин. Наложение жгута.

Определение травм. Тренировка на манекене. Проведение СЛР. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка «пострадавшего».

11. Техника движения. Речная лоща. Естественные и искусственные препятствия.

Теоретические занятия:

Элементы гребли. Техника гребли на байдарках, катамаранах: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Речная лодка. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волк, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия на местности:

ПВД. Посадка, отход от берега, подход к берегу, высадка. Отработка элементов гребли, управление, выполнение различных маневров на разных типах судов. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Элементы гребли. Техника гребли на различных видах судов. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий

12. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности.

Теоретические занятия:

Соблюдение техники безопасности и правил дорожного движения по пути следования к месту проведения занятий. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Правила поведения в общественном транспорте, на вокзалах, в незнакомом населённом пункте. Правила общения с местным населением. Действия участника, в случае если он отстал от группы (на вокзале, в чужом городе, в лесу).

Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. 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 и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Безопасность—основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся.

Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр туристских судов, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.

Практические занятия:

Проведение инструктажа по охране труда учащихся. Изучение Правил дорожного движения.

Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе.

ПВД. Отработка умения выбирать линию движения (курс, фарватер) в различных условиях плавания. Тренировка проведения спасательных работ. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Отработка приемов использования спасательных средств на порогах. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

13. Краеведческая общественно-полезная работа.

Теоретические занятия:

Краеведческие наблюдения в походе. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе.

Обработка и оформление собранного материала. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов.

Практические занятия

Сбор и обработка краеведческого материала. Выполнение краеведческих заданий. Работа с картографическим материалом и информационными источниками.

14. Туристские слёты и соревнования.

Теоретические занятия:

Технология подготовки к туристскому слёту и соревнованиям. Разработка Положения и Условий. Виды этапов, которые могут быть включены в программу слёта, соревнований. Установка дистанции и этапов слёта, соревнований. Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры при проведении слета. Проведение слёта соревнований и подведение итогов. Участие в соревнованиях и слётах. Психологическая подготовка к соревнованию, «техника + тактика + психологическое равновесие» - залог успеха спортсмена. Судейская практика. Формирование судейских бригад. Судейское снаряжение. Работа на этапе. Основное требование к судьям - объективность, основанная на безукоризненном знании Правил и умении грамотно их применять. Судейские ошибки.

Практические занятия:

Проведение ПВД, участие в соревнованиях по технике водного туризма, технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию. Помощь в организации и проведении соревнований.

15. Организация и судейство соревнований по технике и тактике водного туризма.

Теоретические занятия:

Правила соревнований по туристскому многоборью - водный туризм. Класс дистанций. Класс судов. Требования к участникам. Требования к снаряжению. Прохождение различных дистанций. Соревнования по спас-работам. Обеспечение безопасности. Порядок прохождения технических элементов и препятствий. Порядок прохождения ворот. Время прохождения дистанции. Штрафы. Права и обязанности судей. Определение результатов.

Практические занятия

Изучение регламентирующих документов. Помощь в организации и проведении соревнований по технике водного туризма.

16. Узлы, используемые в туризме.

Теоретические занятия:

Верёвки: виды верёвок, назначение, свойства: верёвка для динамической страховки; перильная верёвка; вспомогательная верёвка; репшнур.

Узлы, применяемые в туризме.

Назначение узлов: для связывания верёвок; для пристёгивания конца верёвки к карабину; для закрепления верёвки на опоре или на транспортируемом предмете; специальные фиксирующие (схватывающие) узлы; узлы трения для спуска по верёвке или спуска верёвкой тяжёлого груза.

Виды узлов: узлы для связывания верёвок одинакового сечения; узлы для связывания верёвок разного сечения; для связывания лент и ремней; узлы для крепления на опорах для навесной переправы; узлы крепления наклонных и вертикальных перил; для пристёгивания верёвки к карабину; узлы в страховочной системе участника; контрольные узлы; схватывающие узлы.

Специальное страховочное снаряжение (карабины, жумары, восьмерки, транспортные ролики и каретки). личная страховочная система. Виды личных страховочных систем. Блокировка страховочной системы. Самостраховка ЛСС. Рукавицы, каска. Полистспас. Принцип работы, назначение, особенности работы с ним.

Практические занятия:

Практика завязывания узлов. Надевание страховочной системы.

Проведение походов выходного дня, участие в соревнованиях по туристским навыкам и технике пешеходного туризма. Подготовка и использование на соревнованиях, в походах и тренировках специального страховочного снаряжения.

Расчет полиспаста и применение его для организации переправ.

17. Составление отчёта о туристском походе.

Теоретические занятия:

Формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы. сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

Практические занятия в помещении:

Обработка, собранного материала. Оформление отчёта. Составление фотоальбома или стенной газеты, презентации. Сценарии видеофильмов.

18. Подготовка к многодневному путешествию.

Теоретические занятия:

Правила организации и проведения туристских походов. Сведения о районе похода, разработка маршрута. Походные должности и распределение их в группе. Смета расходов. Краеведческое задание в походе. Правила распределения общественного снаряжения и продуктов между участниками похода.

Практические занятия:

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по группам (экипажам) по подготовке, ремонту и изготовлению необходимого группового снаряжения, ознакомление с литературой и картографическим материалом района путешествия, детальная разработка маршрута, графика и плана работы.

Определение набора продуктов, составление раскладки, приобретение продуктов, развес, упаковка. Распределение группового снаряжения и продуктов питания среди участников похода. Медосмотр участников похода. Оформление и утверждение необходимой документации в МКК.

19. Зачётное многодневное путешествие.

Практические занятия:

Прохождение по водному маршруту первой категории сложности. Отработка полученных навыков и знаний на практике во время путешествия.

20. Права и обязанности участника похода.

Теоретические занятия:

Права и обязанности участника похода. Разбор каждого пункта с приведением примеров.

21. Права и обязанности помощника руководителя похода.

Теоретические занятия:

Права и обязанности помощника руководителя похода. Разбор каждого пункта с приведением примеров.

6. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Туризм в России.	2	-	2	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка		12	12	Контрольные нормативы по общей физической подготовке
3	Туристские возможности родного края.	2	-	2	Устный опрос
4	Особенности водного туризма. Подготовка и подведение итогов путешествия.	2	2	4	ПВД, соревнования
5	Туристское снаряжение. Упаковка снаряжения.	2	2	4	ПВД, соревнования
5.1	Личное бивуачное снаряжение туриста.	2	1	3	ПВД, Устный опрос
5.2	Групповое бивуачное снаряжение туриста.	2	3	5	ПВД, Устный опрос
5.3	Личное специальное снаряжение туриста-водника.	2	2	4	Устный опрос
5.4	Групповое специальное снаряжение туриста-водника. Виды туристских судов.	2	4	6	Устный опрос
6	Привалы и ночлеги. Организация бивуака	2	6	8	ПВД, соревнования
7	Питание в походе.	2	4	6	ПВД, письменный опрос
8	Костёр. Костровище.	2	4	6	ПВД, Устный опрос
9	Топография и ориентирование.	2	10	12	ПВД, соревнования
10	Гигиена туриста. Первая помощь в походе.	10	10	20	ПВД, Устный опрос, письменный опрос
11	Техника движения. Речная лодия. Преодоление препятствий.	4	6	10	Устный опрос

12	Тактика водного туризма. Обеспечение безопасности.	2	4	6	Устный опрос
13	Краеведческая и общественно – полезная работа.	8	8	16	ПВД
14	Туристские слёты и соревнования.	4	14	18	ПВД, слёты, соревнования
15	Организация и судейство соревнований по технике и тактике водного туризма.	4	2	6	Устный опрос
16	Узлы, используемые в туризме	2	4	6	ПВД, Устный опрос
17	Составление отчёта о туристском походе.	2	4	6	ПВД
18	Подготовка к многодневному путешествию.	4	10	14	ПВД, Устный опрос
19	Зачётное многодневное путешествие.		32	32	ПВД
20	Права и обязанности участника похода	2		2	Устный опрос
21	Права и обязанности помощника руководителя похода	6		6	Устный опрос
	ИТОГО:	72	144	216	

7. Содержание программы 3 года обучения.

1. Туризм в России.

Теоретические занятия:

Вводная беседа. Программа работы объединения на год. Чем интересны и полезны водные путешествия? Практическая польза от туристских походов. Детско-юношеский туризм в России: познание окружающего мира, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувство коллективизма, выполнение общественно-полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма, их особенности.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия в помещении и на местности (стадион, лесопарк):

Правила безопасного поведения при проведении занятий по ОФП в зале и на спортивной площадке. Одежда и обувь для занятий спортом. Правила безопасного поведения при проведении игр зимой на свежем воздухе. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Беговые упражнения, развивающие выносливость и укрепляющие ноги. Кросс по пересечённой местности во время практических занятий по ориентированию.

В зимнее время занятия проводятся в спортивном зале. Статические и динамические упражнения на укрепление ног, спины, пресса, шеи и рук. Упражнения проводятся в анаэробном лактатном режиме, циклично. Обще-физически развивающие игры (пионербол, баскетбол, день и ночь, два касания и т.п.)

3. Туристские возможности родного края.

Теоретические занятия:

Географическое положение и границы Подмосковья. Основные водоёмы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Памятные места, экскурсионные объекты, заповедники.

4. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение, подведение итогов путешествия.

Теоретические занятия:

Специфика водных путешествий. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчётов о походе. Основные разделы отчёта о походе. Снаряжение для водного туризма: возможная модернизация туристских судов. Эксплуатационные качества судов.

Практические занятия в помещении:

Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе. Ремонт и изготовление снаряжения для водных походов. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов.

Подготовка к конкурсу «Мой походный опыт». Освоение презентационной программы, мастерства докладчика. Составление отчёта о походе, паспорта маршрута.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад.

5. Туристское снаряжение

Теоретические занятия:

Туристское снаряжение, деление на виды (личное бивуачное, групповое бивуачное, личное специальное, групповое специальное).

Правильная упаковка рюкзака.

5.1 Личное бивуачное снаряжение туриста.

Теоретические занятия:

Перечень личного снаряжения туриста-водника: рюкзак; одежда туриста водника (спальный комплект, сухой комплект, обувь, нижнее бельё, головные уборы); спальный мешок, коврик; сидуха; посуда. Требования к личному снаряжению. Способы укладки рюкзака.

Практические занятия в помещении:

Подбор личного снаряжения. Уход, ремонт личного бивуачного снаряжения в походе.

Хранение и упаковка личного снаряжения в рюкзак и во время путешествия по воде.

5.2 Групповое бивуачное снаряжение туриста.

Теоретические занятия:

Перечень группового снаряжения: палатка (виды, способы установки); тенты: костровой, столовый (размеры, правила установки); топор, пила (правила хранения в походе); каны, костровое снаряжение (правила хранения в походе); ремонтный набор (состав, упаковка и правила хранения ремонтного набора в походе).

Практические занятия в помещении:

Хранение, ремонт, уход за групповым снаряжением

Практические занятия на местности:

Подбор группового снаряжения. Установка и снятие палатки. Оборудование кострового места.

5.3 Личное специальное снаряжение туриста-водника.

Теоретические занятия:

Перечень личного специального снаряжения туриста-водника: гидрокостюм, спасжилет, каска, перчатки, весло. Особые требования к снаряжению туриста-водника. Гермоупаковки: какого объёма и в каком количестве они нужны. Крепёжные жгуты и их использование.

Практические занятия в помещении:

Подбор личного снаряжения. Профилактика и ремонт личного специального снаряжения. Одевание и подгонка снаряжения.

Практические занятия на местности:

Использование специального снаряжения в полевых условиях.

5.4 Групповое специальное снаряжение туриста-водника. Виды туристских судов.

Теоретические занятия:

Виды туристских судов (каyak, байдарка, катамаран, рафт), их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Виды вёсел. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна.

Состав ремонтного набора для водного путешествия. Способы и приёмы ремонта туристского снаряжения туристов-водников. Виды туристских судов, их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна. Спасательные средства и их применение. Особенности упаковки вещей и продуктов. Правила укладки груза и размещение людей на судне.

Практические занятия в помещении:

Упаковка байдарок и катамаранов. Сборка разборка сплавных средств. Ремонт каркасных частей. Ремонт тканевых частей.

6. Привалы и ночлеги. Организация бивуака.

Теоретические занятия:

Требования к выбору места для привалов и ночлегов (с учётом правил охраны природы). Установка и снятие бивака. Техника безопасности при организации бивака.

Костры, виды костров. Бивачные работы.

Практические занятия:

Правильный выбор места бивуака и его составляющих по отдельности. Установка палатки и тентов. Разведение костра, установка костровища. Заготовка дров. Организация места приёма пищи.

7. Питание в походе

Теоретические занятия:

Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Финансовый расчёт затрат на питание в походе. Составление меню, раскладки питания для двухдневного похода; списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Техника безопасности при приготовлении пищи на костре.

Практические занятия на местности:

Составление раскладки и меню. Самостоятельное приготовление пищи на костре.

8. Костёр и костровище

Теоретические занятия:

Костёр в лесу. Организация костровища. Соблюдение безопасности. Заготовка дров, навыки обращения с пилой и топором. Способы разведения костра.

Практические занятия на местности:

Разведение костра в лесу. Заготовка дров. Установка костровища.

9. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Изображение рельефа на спортивных картах. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Ориентирование, работа с компасом и картой. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте. Глазомерные способы измерения расстояния. Определение на местности расстояний по линейным и угловым размерам предметов. Определение расстояний геометрическими построениями на местности.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Движение в походе при использовании описания и схем участков маршрута.

Практические занятия на местности:

ПВД. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута; нахождение точки своего стояния, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съёмка участка маршрута.

Подготовка к участию и участие в соревнованиях по ориентированию.

10. Гигиена туриста-водника. Первая помощь в походе.

Теоретические занятия:

Общие гигиенические требования в походе. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Поддержание чистоты тела, ног. Санитарные требования к одежде, обуви, снаряжению, посуде, приготовлению пищи.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Понятие о клинической и биологической смерти. Различные виды травм причины, симптомы и оказание первой помощи при:

поражении электротоком, молнией; острой сердечной недостаточности, потери сознания; травмах головы и позвоночника; отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо.

Оказание первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Проведение сердечно-лёгочной реанимации. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия:

Наложение повязок, шин. Наложение жгута.

Определение травм. Тренировка на манекене. Проведение СЛР. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка «пострадавшего».

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

Теоретические занятия:

Основные маневры: посадка, отход от берега, подход к берегу, высадка.

Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Волоч, ход на бечеве. Действия экипажа туристского судна при встрече с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия на местности:

ПВД. Посадка, отход от берега, подход к берегу, высадка.

Отработка элементов гребли, управление, выполнение различных маневров на разных типах судов. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

Элементы гребли. Техника гребли на различных видах судов.

Способы преодоления естественных препятствий (быстрины, мели, камни, топляки, заросли камыша, шиверы, перекаты, пороги, волнение, встречный боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, рыболовные сооружения, молевой сплав)

12. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности.

Теоретические занятия:

Соблюдение техники безопасности и правил дорожного движения по пути следования к месту проведения занятий. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Правила поведения в общественном транспорте, на вокзалах, в незнакомом населённом пункте. Правила общения с местным населением. Действия участника, в случае если он отстал от группы (на вокзале, в чужом городе, в лесу).

Обязанности руководителей и участников похода в обеспечении безопасности.

Применение спасательных средств. Проведение спасательных работ на воде.

Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в незнакомых водоёмах.

Практические занятия:

Проведение инструктажа по охране труда учащихся. Изучение Правил дорожного движения.

Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе.

ПВД. Отработка умения выбирать линию движения (курс, фарватер) в различных условиях плавания. Тренировка проведения спасательных работ. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

13. Краеведческая общественно- полезная работа.

Теоретические занятия:

Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор материальных материалов, фотографирование).

Практические занятия

Сбор и обработка краеведческого материала. Выполнение краеведческих заданий. Работа с картографическим материалом и информационными источниками.

14. Туристские слёты и соревнования.

Теоретические занятия:

Туристские соревнования. Виды туристских соревнований. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение», «Условия». Условия соревнований по технике и тактике пешеходного туризма, туристскому многоборью. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Соревнования по туристскому многоборью и технике пешеходного туризма. Технические этапы соревнований. Техника и тактика прохождения технических этапов соревнований.

Соревнования по технике водного туризма. Технические этапы соревнований. Техника и тактика прохождения технических этапов соревнований. Соревнования по спортивному ориентированию. Виды дистанций. Тактика прохождения различных видов дистанций.

Практические занятия:

Проведение ПВД, участие в соревнованиях по технике водного туризма, технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию.

15. Организация и судейство соревнований по технике и тактике водного туризма.

Теоретические занятия:

Виды соревнований туристов-водников: личные, лично-командные и командные. Виды судов для соревнований: каяки, байдарки, катамараны, рафты. Виды дистанций и этапы: короткая дистанция, длинная дистанция, спасательные работы, эстафета. Требования к снаряжению. Обеспечение безопасности. Оборудование дистанции. Порядок прохождения ворот (ворота прямого хода, заднего хода, реверсные). Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия проведения соревнований» (регламент).

Практические занятия

Изучение регламентирующих документов. Помощь в организации и проведении соревнований по технике водного туризма.

16. Узлы, используемые в туризме

Теоретические занятия:

Верёвки: виды верёвок, назначение, свойства: верёвка для динамической страховки; перильная верёвка; вспомогательная верёвка; репшнур.

Узлы, применяемые в туризме.

Назначение узлов: для связывания верёвок; для пристёгивания конца верёвки к карабину; для закрепления верёвки на опоре или на транспортируемом предмете; специальные фиксирующие (схватывающие) узлы; узлы трения для спуска по верёвке или спуска верёвкой тяжёлого груза.

Виды узлов: узлы для связывания верёвок одинакового сечения; узлы для связывания верёвок разного сечения; для связывания лент и ремней; узлы для крепления на опорах для навесной переправы; узлы крепления наклонных и вертикальных перил; для пристёгивания верёвки к карабину; узлы в страховочной системе участника; контрольные узлы; схватывающие узлы.

Личное страховочное снаряжение. Личная страховочная система. Виды личных страховочных систем. Блокировка страховочной системы. Самостраховка ЛСС. Рукавицы, каска.

Карабины. Виды карабинов, назначение, свойства.

Практические занятия:

Практика завязывания узлов. Надевание страховочной системы.

Проведение походов выходного дня, участие в соревнованиях по туристским навыкам и технике пешеходного туризма.

17. Составление отчёта о туристском походе

Теоретические занятия:

Основные разделы отчёта о походе. Техническое описание маршрута. Требования к оформлению отчёта. Формы отчёта о проделанной краеведческой работе на маршруте.

Практические занятия в помещении:

Обработка, собранного материала. Оформление отчёта. Составление фотоальбома или стенной газеты, презентации. Сценарии видеофильмов.

18. Подготовка к многодневному путешествию.

Теоретические занятия:

Правила организации и проведения туристских походов. Сведения о районе похода, разработка маршрута. Походные должности и распределение их в группе. Смета расходов. Краеведческое задание в походе. Правила распределения общественного снаряжения и продуктов между участниками похода.

Практические занятия:

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по группам (экипажам) по подготовке, ремонту и изготовлению необходимого группового снаряжения, ознакомление с литературой и картографическим материалом района путешествия, детальная разработка маршрута, графика и плана работы.

Определение набора продуктов, составление раскладки, приобретение продуктов, развес, упаковка. Распределение группового снаряжения и продуктов питания среди участников похода. Медосмотр участников похода. Оформление и утверждение необходимой документации в МКК.

19. Зачётное многодневное путешествие.

Практические занятия:

Прохождение по водному маршруту первой категории сложности. Отработка полученных навыков и знаний на практике во время путешествия.

20. Права и обязанности участника похода.

Теоретические занятия:

Права и обязанности участника похода. Разбор каждого пункта с приведением примеров.

21. Права и обязанности помощника руководителя похода.

Теоретические занятия:

Права и обязанности помощника руководителя похода. Разбор каждого пункта с приведением примеров.

4. Содержание программы 2 года обучения.

3. Туризм в России.

Теоретические занятия:

Вводная беседа. Краткие сведения из истории развития туризма в России. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Туристские традиции своего коллектива. Программа работы объединения на год.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия в помещении и на местности (стадион, лесопарк):

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Место специальной подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

3. Туристские возможности родного края.

Теоретические занятия:

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.

4. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение, подведение итогов путешествия.

Теоретические занятия:

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 в помещении:

Предпоходная проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе.

Ремонт и изготовление снаряжения для водных походов. Сбор информации о

районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов.

Подготовка к конкурсу «Мой походный опыт». Освоение презентационной программы, мастерства докладчика. Составление отчёта о походе, паспорта маршрута.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад.

5. Туристское снаряжение

Теоретические занятия:

Туристское снаряжение, деление на виды (личное бивуачное, групповое бивуачное, личное специальное, групповое специальное). Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

5.1 Личное бивуачное снаряжение туриста.

Теоретические занятия:

Перечень личного снаряжения туриста-водника: рюкзак; одежда туриста водника (спальный комплект, сухой комплект, обувь, нижнее бельё, головные уборы); спальный мешок, коврик; сидуха; посуда. Требования к личному снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Способы укладки рюкзака.

Практические занятия в помещении:

Подбор личного снаряжения. Уход, ремонт личного бивуачного снаряжения в походе.

Хранение и упаковка личного снаряжения в рюкзак и во время путешествия по воде.

5.2 Групповое бивуачное снаряжение туриста.

Теоретические занятия:

Перечень группового снаряжения: палатка (виды, способы установки); тенты: костровой, столовый (размеры, правила установки); топор, пила (правила хранения в походе); каны, костровое снаряжение (правила хранения в походе); ремонтный набор (состав, упаковка и правила хранения ремонтного набора в походе).

Практические занятия в помещении:

Хранение, ремонт, уход за групповым снаряжением

Практические занятия на местности:

Подбор группового снаряжения. Установка и снятие палатки. Оборудование кострового места.

5.3 Личное специальное снаряжение туриста-водника.

Теоретические занятия:

Перечень личного специального снаряжения туриста-водника: гидрокостюм, спасжилет, каска, перчатки, весло. Особые требования к снаряжению туриста-водника. Гермоупаковки: какого объёма и в каком количестве они нужны. Крепёжные жгуты и их использование.

Практические занятия в помещении:

Подбор личного снаряжения. Профилактика и ремонт личного специального снаряжения. Одевание и подгонка снаряжения.

Практические занятия на местности:

Использование специального снаряжения в полевых условиях.

5.4 Групповое специальное снаряжение туриста-водника. Виды туристских судов.

Теоретические занятия:

Виды туристских судов (каяк, байдарка, катамаран, рафт), их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Виды вёсел. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна.

Состав ремонтного набора для водного путешествия. Способы и приёмы ремонта туристского снаряжения туристов-водников. Виды туристских судов, их конструктивные особенности, эксплуатационные и ходовые качества. Выбор судна для похода и его устройство; подготовка и походное оборудование; нормы загрузки. Правила эксплуатации судна. Спасательные средства и их применение. Особенности упаковки вещей и продуктов. Правила укладки груза и размещение людей на судне. Проведение ремонтных работ в некомфортных условиях водного многодневного похода.

Практические занятия в помещении:

Упаковка байдарок и катамаранов. Сборка разборка сплавных средств. Ремонт каркасных частей. Ремонт тканевых частей.

6. Привалы и ночлеги. Организация бивуака.

Теоретические занятия:

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.

Установка туристских судов на ночь с учетом рельефа береговой линии и колебания уровня воды. 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:

Правильный выбор места бивуака и его составляющих по отдельности. Установка палатки и тентов. Разведение костра, установка костровища. Заготовка дров. Организация места приёма пищи.

7. Питание в походе

Теоретические занятия:

Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в походе. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. 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. Учет расхода продуктов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Практические занятия на местности:

Составление раскладки и меню. Самостоятельное приготовление пищи на костре.

8. Костёр и костровище.

Теоретические занятия:

Костёр в лесу. Породы деревьев, используемые для разжигания костра, приготовление пищи, виды костров, выбор сухостойного дерева. Заготовка дров, соблюдение техники безопасности и природоохранных правил. Организация костровища. Способы разведения костра в различных погодных и климатических условиях.

Практические занятия на местности:

Разведение костра в лесу. Заготовка дров. Установка костровища.

9. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Основы спортивного ориентирования. Понятие спортивного ориентирования как вида спорта;

условные знаки спортивной карты; спортивная карта, ее масштаб, высота сечения рельефа;

знакомство с видами спортивных трасс. Основные тактические приемы спортивного ориентирования, применение их на тренировках и соревнованиях; лыжные трассы спортивного ориентирования; особенности применения тактических приемов спортивного ориентирования в ночных условиях.

Особенности ориентирования в водном походе. Порядок работы с картой и компасом при ориентировании на реках и озерах. Ориентирование с помощью туристской лощи.

Практические занятия на местности:

ПВД. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута; нахождение точки своего стояния, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съёмка участка маршрута.

Подготовка к участию и участие в соревнованиях по ориентированию.

10. Гигиена туриста-водника. Первая помощь в походе.

Теоретические занятия:

Общие гигиенические требования в многодневном 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.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Понятие о клинической и биологической смерти. Различные виды травм причины, симптомы и оказание первой помощи при: при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе, поражении электротоком, молнией; острой сердечной недостаточности, потери сознания; травмах головы и позвоночника; отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо, утоплении.

Оказание первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Проведение сердечно-лёгочной реанимации. Транспортировка пострадавшего при различных видах травм, в зависимости от условий похода. Способы изготовления носилок из подручных средств.

Практические занятия:

Наложение повязок, шин. Наложение жгута.

Определение травм. Тренировка на манекене. Проведение СЛР. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка «пострадавшего».

11. Техника движения. Речная лоща. Естественные и искусственные препятствия.

Теоретические занятия:

Элементы гребли. Техника гребли па байдарках, катамаранах: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Техника гребли и

зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Речная лодка. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия на местности:

ПВД. Посадка, отход от берега, подход к берегу, высадка. Отработка элементов гребли, управление, выполнение различных маневров на разных типах судов. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Элементы гребли. Техника гребли на различных видах судов. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий

12. Тактика водного путешествия. Обеспечение безопасности.

Теоретические занятия:

Соблюдение техники безопасности и правил дорожного движения по пути следования к месту проведения занятий. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Правила поведения в общественном транспорте, на вокзалах, в незнакомом населённом пункте. Правила общения с местным населением. Действия участника, в случае если он отстал от группы (на вокзале, в чужом городе, в лесу).

Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. 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 и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Безопасность—основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предупреждающие меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр туристских судов, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.

Практические занятия:

Проведение инструктажа по охране труда учащихся. Изучение Правил дорожного движения.

Предупреждающая проверка снаряжения и профилактический осмотр его в походе.

ПВД. Отработка умения выбирать линию движения (курс, фарватер) в различных условиях плавания. Тренировка проведения спасательных работ. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий. Отработка приемов использования спасательных средств на порогах. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

13. Краеведческая общественно- полезная работа.

Теоретические занятия:

Краеведческие наблюдения в походе. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов.

Практические занятия

Сбор и обработка краеведческого материала. Выполнение краеведческих заданий. Работа с картографическим материалом и информационными источниками.

14. Туристские слёты и соревнования.

Теоретические занятия:

Технология подготовки к туристскому слёту и соревнованиям. Разработка Положения и Условий. Виды этапов, которые могут быть включены в программу слёта, соревнований. Установка дистанции и этапов слёта, соревнований. Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры при проведении слета. Проведение слёта соревнований и подведение итогов. Участие в соревнованиях и слётах. Психологическая подготовка к соревнованию, «техника + тактика + психологическое равновесие» - залог успеха спортсмена. Судейская практика. Формирование судейских бригад. Судейское снаряжение. Работа на этапе. Основное требование к судьям - объективность, основанная на безукоризненном знании Правил и умении грамотно их применять. Судейские ошибки.

Практические занятия:

Проведение ПВД, участие в соревнованиях по технике водного туризма, технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию. Помощь в организации и проведении соревнований.

15. Организация и судейство соревнований по технике и тактике водного туризма.

Теоретические занятия:

Правила соревнований по туристскому многоборью - водный туризм. Класс дистанций. Класс судов. Требования к участникам. Требования к снаряжению. Прохождение различных дистанций. Соревнования по спас-работам. Обеспечение безопасности. Порядок прохождения технических элементов и препятствий. Порядок прохождения ворот. Время прохождения дистанции. Штрафы. Права и обязанности судей. Определение результатов.

Практические занятия

Изучение регламентирующих документов. Помощь в организации и проведении соревнований по технике водного туризма.

16. Узлы, используемые в туризме.

Теоретические занятия:

Верёвки: виды верёвок, назначение, свойства: верёвка для динамической страховки; перильная верёвка; вспомогательная верёвка; репшнур.

Узлы, применяемые в туризме.

Назначение узлов: для связывания веревок; для пристёгивания конца верёвки к карабину; для закрепления верёвки на опоре или на транспортируемом предмете; специальные фиксирующие (схватывающие) узлы; узлы трения для спуска по верёвке или спуска верёвкой тяжёлого груза.

Виды узлов: узлы для связывания веревок одинакового сечения; узлы для связывания веревок разного сечения; для связывания лент и ремней; узлы для крепления на опорах для навесной переправы; узлы крепления наклонных и вертикальных перил; для пристёгивания верёвки к карабину; узлы в страховочной системе участника; контрольные узлы; схватывающие узлы.

Специальное страховочное снаряжение (карабины, жумары, восьмерки, транспортные ролики и каретки). личная страховочная система. Виды личных страховочных систем. Блокировка страховочной системы. Самостраховка ЛСС. Рукавицы, каска. Полистспас. Принцип работы, назначение, особенности работы с ним.

Практические занятия:

Практика завязывания узлов. Надевание страховочной системы.

Проведение походов выходного дня, участие в соревнованиях по туристским навыкам и технике пешеходного туризма. Подготовка и использование на соревнованиях, в походах и тренировках специального страховочного снаряжения. Расчет полиспаста и применение его для организации переправ.

17. Составление отчёта о туристском походе.

Теоретические занятия:

Формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы. сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

Практические занятия в помещении:

Обработка, собранного материала. Оформление отчёта. Составление фотоальбома или стенной газеты, презентации. Сценарии видеофильмов.

18. Подготовка к многодневному путешествию.

Теоретические занятия:

Правила организации и проведения туристских походов. Сведения о районе похода, разработка маршрута. Походные должности и распределение их в группе. Смета расходов. Краеведческое задание в походе. Правила распределения общественного снаряжения и продуктов между участниками похода.

Практические занятия:

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по группам (экипажам) по подготовке, ремонту и изготовлению необходимого группового снаряжения, ознакомление с литературой и картографическим материалом района путешествия, детальная разработка маршрута, графика и плана работы.

Определение набора продуктов, составление раскладки, приобретение продуктов, развес, упаковка. Распределение группового снаряжения и продуктов питания среди участников похода. Медосмотр участников похода. Оформление и утверждение необходимой документации в МКК.

19. Зачётное многодневное путешествие.

Практические занятия:

Прохождение по водному маршруту первой категории сложности. Отработка полученных навыков и знаний на практике во время путешествия.

20. Права и обязанности участника похода.

Теоретические занятия:

Права и обязанности участника похода. Разбор каждого пункта с приведением примеров.

21. Права и обязанности помощника руководителя похода.

Теоретические занятия:

Права и обязанности помощника руководителя похода. Разбор каждого пункта с приведением примеров.

5. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы требуется следующий комплекс оборудования и материалов.

	Методы, приёмы и формы занятий	Техническое оснащение, дидактический материал
Теоретические занятия	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Столы и стулья; литература по профилю деятельности; экран, видеопроектор; методические разработки. Групповое, личное, специальное снаряжение, Картографический материал, компасы. Рем. наборы (по виду туризма), аптечка.
Практические занятия	Репродуктивный. Частично-поисковый. Поход выходного дня, Соревнования. Практическая работа	Групповое, личное, специальное снаряжение, Картографический материал, компасы, карточки с условными знаками топографических карт; призмы для ориентирования на местности; набор карт для спортивного ориентирования; компостеры. Лыжи, лыжные палки, обогревательная печка. Катамараны, каяки, байдарки, вёсла, верёвки или стропа, спасжилеты, гермы, спасконцы, каски. Рем. наборы (для пешего, лыжного, водного похода), аптечка.

6. Методическое обеспечение.

Наименование разделов и тем	Методы и формы занятий		Методическое обеспечение.
	теоретические	практические	
Туризм в России. Туристские возможности родного края.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Лекция, беседа		Всё о туризме. Туристическая библиотека. http://tourlib.net/books_tourism/ Туристический альманах «Надежда-Тур». История развития экстремального туризма. http://nadezhdatour.by/ekstremalnyj-turizm Электронный журнал-путеводитель по России «Страна» http://strana.ru/ «Привет Страна». Путешествия по России. http://www.privetstrana.ru/
Туристское снаряжение. Личное бивуачное снаряжение туриста Групповое бивуачное снаряжение. Личное специальное снаряжение туриста-водника. Групповое специальное снаряжение туриста-водника.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, соревнования, практическая работа, многодневный поход.	Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентацией, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Снаряжение» Туристический альманах «Надежда-Тур». Особенности водного туризма. Техника водного туризма. Снаряжение для водного туризма. http://nadezhdatour.by/ekstremalnyj-turizm Литература для любителей самостоятельных водных путешествий. http://ikatkov.info Иллюстрированный каталог и подробные технические описания байдарок, катамаранов, рафтов и сопутствующих товаров для водного туризма. triton-ltd.ru Всё о водном туризме whitewater.ru
Привалы и ночлеги. Организация бивуака.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, соревнования, практическая работа, многодневный поход.	Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентацией, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева «Биваки Костры». «Биваки» Рыжавский Г.Я. http://skitalets.ru/books/bivaki

Питание в походе.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, соревнования, практическая работа, многодневный поход.	Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентацией, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева; «Питание в туристском походе». «Питание в туристском походе». Алексеев А.А http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev
Костёр и костровище.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, соревнования, практическая работа, многодневный поход.	Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентацией, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева «Биваки Костры».
Топография и ориентирование.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, соревнования, практическая работа, многодневный поход.	«Туризм и спортивное ориентирование»; Ганопольский В..И. skitalets.ru/books/metod/turorient «Спортивная топография» Гизатулин М.К. (skitalets.ru/books/sporttopo_gizat) Дидактическая игра «Знатоки идут по фотоследу» (набор карт с условным изображением местности; варианты описания маршрутов) Спортивное ориентирование. «Виды соревнований. История спортивного ориентирования». http://sportschools.ru/ Спортивное ориентирование. «Виды соревнований» http://sportschools.ru/ Московское ориентирование. Официальный сайт.
Гигиена туриста. Первая помощь пострадавшему	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, соревнования, практическая работа.	«Учебник спасателя» Автор: С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов Издательство: Советская Кубань Год: 2002 г Мультимедийные справочники: «Медицинская энциклопедия»; «Десмургия»; «Проведение СЛР». Презентации МБУДО ДЮЦ «Турист, автор ПДО Малинкович М.М.: «Наложение повязок»; «Вывихи»; «Ожоги»; «Кровотечения»; «Переломы»; «Разрывы связок»; «Травматический шок».

Техника движения. Речная лодка. Преодоление препятствий.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, соревнования, , многодневный поход.	Туристический альманах «Надежда-Тур». Особенности водного туризма. Техника водного туризма. http://nadezhdatour.by/ekstremalnyj-turizm Литература для любителей самостоятельных водных путешествий. http://ikatkov.info/
Тактика водного туризма. Обеспечение безопасности.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, Соревнования, многодневный поход.	Литература для любителей самостоятельных вод-ных путешествий. http://ikatkov.info/ Федерация спортивного туризма России. Водный туризм. http://www.whitewater.ru/
Краеведческая и общественно-полезная работа.	Объяснительно-иллюстративный; лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, Соревнования, практическая работа, многодневный поход.	В регионах» Федеральный информационный портал. http://vregionah.ru/ «ЭкоРодинки». Московская область. Рельеф. Климат. Электронный журнал http://www.ecorodinki.ru/ Медийное приложение к электронной «Большой энциклопедии Кирилла и Мефодия»; «Окружающий мир. Природа России Центральный округ». Природа Московской области: растения, животные и времена года http://сезоны-года.рф Электронный журнал о природе.
Туристские слёты и соревнования.	Объяснительно-иллюстративный; Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Соревнования	Спортивное ориентирование. «Виды соревнований» http://sportschools.ru/ Московское ориентирование. Официальный сайт. Регламент по виду спорта «спортивный туризм» регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - водная». Руководство. ТСС России. Москва 2013 г. http://sporttur74.ru/normative_document Регламент по виду спорта «спортивный туризм» регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Руководство. ТСС России. Москва 2013 г. http://sporttur74.ru/normative_document
Организация и судейство соревнований по ТВТ	Объяснительно-иллюстративный; Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. соревнования	Регламент по виду спорта «спортивный туризм» регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - водная». Руководство. ТСС России. Москва 2013 г. http://sporttur74.ru/normative_document

Узлы, используемые в туризме.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, Соревнования, практическая работа	Методическая разработка МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентацией, автор: рук. стр. подзд. Дягилева Л.А.: «Узлы. Страховочное снаряжение». Антропов К. кандидат в мастера спорта по туризму, инструктор по горному туризму; Расторгуев М. инструктор по горному туризму. «Узлы» Гурия. Зугдиди 1992 Михаил Расторгуев Светлана Ситникова «Карабинные узлы» «Кроу Лимитед» Москва 1995 Авторы - составители: Ю.А. Богащенко, И.В. Статьи и заметки о морских узлах, верёвках и карабинах. Схемы. www.muzel.ru
Составление отчёта о туристском походе.	Объяснительно-иллюстративный; Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Практическая работа	Классификация туристских походов. Всё о туризме. Туристическая библиотека. http://tourlib.net/books_tourism/ «Организация и проведение туристских походов». Попчиковский В.Ю. http://hibaratxt.narod.ru/organiz/
Права и обязанности участника похода. Права и обязанности руководителя похода.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Лекция, беседа		«Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися» Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» 2015 г. «Психологический климат туристской группы.» Линчевский Э.Э. ktmz.boom.ru/library/slovar «Организация и проведение туристских походов». Попчиковский В.Ю. http://hibaratxt.narod.ru/organiz/
Общая физическая подготовка.	Объяснительно-иллюстративный Лекция, беседа	Репродуктивный ОФП, Соревнования.	Методические рекомендации по организации работы с учащимися и их родителями по теме "Здоровый образ жизни" vospitatel.edu54.ru «Здоровый образ жизни. Полезные советы» http://lifeglobe.net Нормативы по физкультуре для школьников 2015-2016 (физическая культура) Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. 2014 г. gto-normativy.ru «Физкультура для всех» Гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура. Комплекс упражнений. http://www.fizkultura-vsem.ru/

			А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г. «Физкультура. Внеклассные мероприятия в школе». М. В. Видякин. 2006г. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич. 2009г.
--	--	--	--

7. Методические рекомендации.

Значение туризма и краеведения трудно переоценить. Эта деятельность включает в себя не только высокое эмоциональное содержание, но также затрагивает нравственные, физические и общеобразовательные стороны познавательной активности каждого участника похода и экскурсии. Туризм особенно важен для городских детей, ограниченных в движении, в количестве физической работы, вынужденных жить в отдалении от природы и склонных к пассивному отдыху: кино, телевидение, компьютерные игры. 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.

Программа «Туристы-водники» состоит из систематизированного материала в виде теоретических и практических занятий. Программная методика обучения водному туризму опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов.

Используются различные формы учебных занятий: лекции (презентации с использованием мультимедийных средств с последующим обсуждением материалов); беседы, практические занятия (тренировочные занятия, походы, соревнования).

Для закрепления знаний и навыков в процессе обучения, а также для контроля уровня изученного материала по окончании изучения каждого раздела проводятся самостоятельные работы, практические задания.

Современные педагогические технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения (Якиманская И.С.)

Цель использования:

- создание благоприятных условий для каждого обучающегося.

Способы внедрения:

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников по программе физкультурно-спортивной направленности — это целенаправленное формирование личности обучающегося посредством его физического развития с учётом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого обучающегося с помощью тестов и нормативов;

Результаты использования:

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует обучающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у педагога появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведётся в рамках работы со всем объединением. Благодаря данной технологии педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

Здоровьесберегающая технология. (Смирнов Н.К.)

Цель использования:

Обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения:

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитывается возрастные особенности учащихся;
с учётом особенностей каждого этапа подготовки формируется благоприятный психологический фон на занятиях;
физическая нагрузка распределяется с учётом физических возможностей обучающихся;

Результаты использования:

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям ориентированием и туризмом.

Технология проблемного обучения. (А.М. Матюшкин, М.И. Махмудов).

Цель использования:

Развитие у обучающихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволяют решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения:

При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируются такие условия, при которых обучающиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Результаты использования:

Технология проблемного обучения даёт возможность педагогу определить уровень сопротивляемости обучающихся к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учётом результатов применения технологии проблемного обучения педагог имеет возможность проводить психологическую работу с обучающимися, направленную на преодоление сложных ситуаций.

Игровая образовательная технология. (Михайленко Л.Я., А.Н. Леонтьев, И.Б. Первин)

Цель использования:

- развитие познавательной активности обучающихся; повышение интереса к систематическим занятиям ориентированием и туризмом у каждого обучающегося; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Способы внедрения:

При проведении учебно-тренировочного процесса применяются следующие приёмы игровой технологии:

включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приёмов таких спортивных игр, как волейбол, баскетбол, ручной мяч;
проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

Результаты использования:

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определённых умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности обучающихся о других видах спорта; улучшению спортивных показателей. Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки.

После каждого года обучения за рамками учебного времени планируется проведение

зачетного степенного или категорийного похода, или участие в туристско-краеведческом слете.

В результате освоения программного материала, учащиеся приобретают знания о своем крае, о

технике и тактике пешеходного и водного туризма, ориентировании на местности, соблюдении

здорового образа жизни, получение навыков безопасного пребывания в природной среде,

организации своих действий в соответствии с правилами техники безопасности, оказание первой помощи.

8. Список литературы и информационных источников.

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе- М: Букинистическое издание-2006- 96 с.
2. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях, спортивных турах - М: Владос- 2010- 99 с.
3. Балабанов И.В Узлы-М: Москва, изд. 14, 2014 -79 с.
4. Богатов А. Безопасность в туризме. 2-е издание, переработанное и дополненное-М: Форум, 2015- 176 с.
5. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
6. Веткин В. А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. -М: Советский Спорт, 2015- 208 с.
7. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование - 6-е изд., испр. — М: Академия, 2017. — 223 с.
8. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. — 2-е изд., испр. и доп. — М: Юрайт, 2017 — 455 с.
9. Константинов, Ю. С. Организация и проведение туристских походов- М: Советский спорт, 2016 — 208 с.
10. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся, М.: ЦДЮТур МО РФ, 2017-138 с.
11. Курченков, А. А. Суханов В. М. Спортивное ориентирование/ Учеб. пособие; Воронеж. гос. ун-т инж. технол., 2016- 241 с.
12. Маслов А. Г. Способы автономного выживания человека в природе-3-е изд., стер. — М: Академия, 2018. — 298 с.
13. Расторгуев М.В. Альпинистские узлы, М: РИО ЦНИИОИЗ, 2007- 32 с.

14. Родионов А.Н. Туризм и спортивное ориентирование (6-е изд., стер.)/ Учебник- М: Academia, 2016- 224 с
15. Рубис, Л. Г. Спортивный туризм, учебник. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018 — 166 с.
16. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе- Красноярский Государственный Университет Методические рекомендации Издание 3-е, дополненное и переработанное Красноярск, 2013-20 с.

Список литературы и информационных источников, рекомендуемой для детей и родителей.

1. Балабанов И.В Узлы-М: Москва, изд. 14, 2014-79 с
2. Конюхов Ф.Ф. На грани возможностей, Серия: Преодолей себя М: Эксмо, 2019- 320 с.
3. Левченко А.О. Дети онлайн: опасности в сети, М: Эксмо , 2015-320 с.
4. Логвинова Н. А. , Бабаян А. Р. , Алачева З. А. , Мухортова С. А. , Черников В. В. , Артемова И. В. , Намазова-Баранова Лейла Сеймуровна , Тепаев Р. Ф. Оказание первой помощи детям. Методические рекомендации, М: ПедиатрЪ, 2017- 60 с.
5. Правила дорожного движения. Книга в книге, М: Проспект, 2018- 96 с.
6. Сатья Дас Нескучная детская психология. Как общаться с ребенком, чтобы он вас и слушался, и слышал .М: АСТ, 2018 – 240 с.
7. Сурженко Л. Трудная ситуация. Как поступить, если... Пособие по выживанию в семье, школе, на улице. Серия: Родителям о детях, СБ: Питер, 2016- 112 с.
8. За городом. Истории выживания в экстремальных ситуациях <https://ribalych.ru/2012/02/16/istorii-vyzhivaniya-v-ekstremalnyx-situatsiyax/>
9. «Вестник детско-юношеского туризма и отдыха» – электронное интернет-издание. <http://tour-vestnik.ru/>

Контрольно-измерительные материалы.

Критерии оценки уровня знаний обучающихся.

Контрольно-измерительные материалы представлены в виде вопросов.

Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа— неудовлетворительно (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности- удовлетворительно (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками - хорошо (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей- отлично (3)

Туристские возможности родного края.

1. В какой климатической зоне расположено Подмосковье?
2. Какие области, граничат с Московской областью?
3. Какие заповедники, национальные парки, заказники находятся на территории Московской области?
4. Назовите географическое расположение Мытищинского района.

Особенности водного туризма.

1. Назовите основные походные должности в водном походе.
2. Назовите виды судов наиболее пригодные для сплава по горным рекам.
3. Назовите виды туристских судов наиболее пригодные для сплава по равнинным рекам.

Подготовка и подведение итогов путешествия.

1. Что такое «многодневный поход»?
2. Что такое «комбинированный поход»?
3. Что такое «маршрутный лист»?

Туристское снаряжение.

1. Перечислите личное страховочное снаряжение туриста-водника.
2. Для чего предназначены «упоры» на катамаране?
3. Перечислите состав рем. набора для водных походов.

Привалы и ночлеги. Организация бивуака.

1. Как правильно выбрать место для бивака?
2. Какие бывают биваки?
3. Назовите виды костров.
4. Как правильно упаковать продукты в водном походе?

Топография и ориентирование.

1. Что такое гидрографические объекты на карте?
2. Что такое искусственные сооружения?
3. Чем измеряют расстояния на карте?
4. Какие бывают виды компасов?

Гигиена туриста. Первая помощь в походе.

1. Назовите виды кровотечений.
2. На какое время накладывается жгут?
3. Как правильно наложить шину на конечность?
4. Назовите виды ожогов.
5. Как правильно обработать ожог 1 степени?

Техника движения. Речная лодка. Преодоление препятствий.

1. Назовите искусственные препятствия, которые можно встретить на маршруте.
2. Назовите естественные препятствия, которые можно встретить на маршруте.
3. Что такое «порог»?

Тактика водного туризма. Обеспечение безопасности.

1. Назовите виды страховки.
2. Как правильно организовать страховку с помощью «спас-конца»?
3. Как правильно проходить сложный порог на реке?

Краеведческая и общественно – полезная работа.

1. Перечислите водохранилища, расположенные на территории Мытищинского района.
2. В каком году XVIII века Москва перестала быть столицей Российского государства?
3. Кто основал Троице-Сергиеву лавру?
4. По чьему указу началось строительство Благовещенской церкви в селе Тайнинском?

Туристские слёты и соревнования.

1. Кто отвечает за безопасность дистанции соревнований?
2. Назовите виды этапов соревнований по технике и тактике водного туризма.
3. Что такое «судейская страховка»?

Узлы, используемые в туризме.

1. Для чего нужны «контрольные узлы»?
2. Назовите виды «схватывающих узлов».
3. Назовите узлы для крепления на опоре горизонтальных и наклонных перил.

Составление отчёта о туристском походе.

1. Что такое «техническое описание маршрута»?
2. Что такое «Маршрутная книжка»?
3. Что такое «литературные источники»?

Подготовка к многодневному путешествию.

1. Как правильно распределить продукты между участниками похода?
2. Какие документы необходимо взять с собой в поход?

Права и обязанности участника похода

1. Перечислить три пункта прав участника похода
2. Перечислить пять пунктов обязанностей участника похода
3. Распространяются ли права рядового участника похода на руководителя похода?

Для итоговой аттестации при проведении практических занятий.

Итоговые занятия можно проводить в виде практических занятий. Критерии оценки приведены в виде контрольных нормативов.

Тема: «Снаряжение»; «Бивак».

Задания для выполнения в группе.

1. Контрольные нормативы для установки каркасной палатки:

зачёт- 15 мин.
удовлетворительно- 10 мин.
хорошо- 6 мин
отлично- 4 мин.

2. Контрольные нормативы для установки кострового тента:

зачёт- 15 мин.
удовлетворительно- 10 мин.
хорошо- 5 мин.
отлично- 3 мин.

3. Контрольные нормативы для распилки бревна (d 10 см)

зачёт- 20 мин.
удовлетворительно- 15 мин.
хорошо- 10 мин.

отлично- 5 мин.

4. Контрольные нормативы для разведения костра и кипячения воды (1 л в стандартном кане):

зачёт- 45 мин.

удовлетворительно- 35 мин.

хорошо- 20 мин.

отлично- 15 мин.

5. Контрольные нормативы для установки бивака (на группу 10 чел.):

зачёт- 1ч 20 мин.

удовлетворительно- 1 час

хорошо- 45 мин.

отлично- 30 мин.

«Питание в туристском походе»

Задание выдаётся индивидуально каждому обучающемуся.

Задание: составить раскладку питания на 2; 3 и более дней на группу в 10 человек. На составление раскладки отводится 20 мин.

Оценивается: правильный расчёт веса продуктов; разнообразие меню; быстрота выполнения.

Тема: «Топография и ориентирование»

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: топографический диктант (8-10 топонимов). Время выполнения- 5 мин. Оценивается правильность выполнения.

зачёт- 4 знака не правильны

удовлетворительно- 2- 3 знака не правильны

хорошо- один знак неправильный

отлично- правильно нарисованы все топонимы

Задание 2: определить азимут на предмет. Время выполнения –20 сек.

Оценивается погрешность

зачёт- 5°

удовлетворительно-4°

хорошо- 3°

отлично- без погрешностей

Задание 3: преодоление дистанции (в заданном направлении; по выбору).

Время выполнения зависит от протяжённости дистанции, кол-ва КП и условий рельефа местности. Оценивается точность выполнения и быстрота прохождения.

Тема: «Узлы, применяемые в туризме»

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: надеть страховочную обвязку. Время выполнения:

зачёт- 1 мин.

удовлетворительно- 30 сек.

хорошо- 25 сек.

отлично- 15 сек.

Задание 2: завязать наибольшее кол-во узлов. Время выполнения- на каждый узел:

зачёт- 2 мин.

удовлетворительно- 1 мин.

хорошо- 30 сек.

отлично- 20 сек.

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 3: преодоление полосы препятствий (примерно 3-4 этапа). Время выполнения зависит от сложности препятствий и условий рельефа местности. Оценивается правильность и быстрота выполнения.

Тема: «Техника водного туризма»

Выполнение упражнений для техники гребли на катамаране (для экипажа катамарана-4) Упражнения следует проводить на гладкой воде (озеро, пруд, медленно текущая река).

Оценка: упражнение выполнено технически правильно - 3 балла

упражнение выполнено с небольшими ошибками - 2 балла

упражнение выполнено со 2 раза - 1 балл

1. Прямолинейная гребля вперёд.

В идеале катамаран идёт прямо без подправляющих воздействий. Для корректировки курса отруливают только задние гребцы. Все гребки (в том числе и подправляющие) гребцы выполняют синхронно.

2. Прямолинейная гребля кормой вперёд.

Все сказанное по отношению к предыдущему упражнению остаётся в силе.

Отруливают передние гребцы.

3. Движение носом вперёд и плавные повороты без использования притяжений.

Упражнение сходно с первым, но ехать надо не по прямой, а по заданной криволинейной линии движения (окружность, «восьмёрка» подходящих размеров), которую на гладкой воде можно предварительно разметить поплавками. При этом используются только крен, дугообразные гребки и отруливание.

4. Движение кормой и плавные повороты без использования притяжений.

5. Повороты на месте.

Повороты в обе стороны делаются одинаково: при повороте вправо) левый передний и правый задний делают дугообразные гребки, а правый передний и левый задний - притяжения.

6. Боковое смещение (чисто автоматическое упражнение, которое необходимо делать на начальной стадии обучения).

7. Повороты в движении.

Делаются с помощью «зацепа». Передний гребец, вокруг которого производится поворот, делает "зацеп". Его функция в этом повороте - основная.

Противоположный повороту борт выполняет дугообразные гребки от носа, не вынимая, как правило, весел из воды. При этом задний даёт силовой акцент на окончании гребка, а передний - на отруливание у носа катамарана (в момент наиболее резкого поворота он может только отруливать). Задний гребец стороны поворота гребёт или подкручивает катамаран дугообразными гребками либо отталкиваниями.

Тема: «Гигиена туриста. Первая помощь пострадавшим.»

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: наложить повязку на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- венозное.

Задание 2: наложить повязку и жгут на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- артериальное.

Задание 3: наложить повязку в виде «чепца» при травме головы.

Задание 4: наложить повязку на кисть руки.

Задание 5 наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:

зачёт- имеются незначительные ошибки при наложении повязки, жгута, шины, повязки наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

удовлетворительно- повязки, жгут, шины наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

хорошо- повязки, жгут, шины наложены правильно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

отлично- повязки, жгут, шины наложены правильно, правильные действия при оказании помощи

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 6: провести СЛР на манекене.

Оценивается правильность выполнения.

зачёт- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»; имеются неточности в схеме проведения СЛР

удовлетворительно- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»

хорошо- имеются неточности в схеме проведения СЛР

отлично- все действия правильны

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
Уровень физической подготовленности учащихся

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средн ий	высок ий	низк ий	средн ий	Высок ий
1	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2	Координационны е	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3	Скоростно-силов ые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 –175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 –185	205

			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 - 190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900 –1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300–1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
			15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18